

АНО ВПО ЦС РФ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
ЧЕБОКСАРСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (филиал)

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

*Сборник материалов международной  
научно-практической конференции*

Чебоксары  
2013

УДК 796 (082)  
ББК 75.0; я431  
Ф50

Редакционная коллегия:

- Н.Г. Шашкин** – кандидат педагогических наук, зав. кафедрой физкультуры и спорта Чебоксарского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации;
- Е.Н. Симзяева** – кандидат биологических наук, доцент кафедры физкультуры и спорта Чебоксарского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации;
- В.М. Кильнесов** – доцент кафедры физкультуры и спорта Чебоксарского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации;
- М.Н. Чапурин** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физкультуры и спорта Чебоксарского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации.

Ответственный за выпуск  
кандидат педагогических наук, доцент **Д.А. Рукавишников**

*Утверждено*  
*Научно-редакционным советом*  
*Чебоксарского кооперативного института (филиала)*  
*Российского университета кооперации*

**Физическая культура, спорт и здоровье студентов.** Сборник материалов международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ЧКИ РУК, 2013. - 156 с.

В сборник включены материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье студентов» (30 января 2013 г.) по актуальным вопросам физического воспитания студенческой молодежи.

**УДК 796 (082)**  
**ББК 75.0; я431**

© РИО ЧКИ РУК, 2013

## РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*У.П. Агеева*, ст. преп.,  
*Е.В. Бондарева*, ст. преп., *В.Ю. Асанин*, доц.,  
Чебоксарский кооперативный институт (филиал)  
Российский университет кооперации (г. Чебоксары)

Давно доказано, что в физическом воспитании деятельность человека направлена на самого себя, на совершенствование своих физических и психических качеств, двигательных действий. Основная цель этой деятельности это физическое и психическое совершенство, то есть достижение гармонии в процессе развития личности путем занятий и специальной физической нагрузки.

Проблема обусловлена тем, что в физическом воспитании, как в любой другой деятельности, внимание является обязательным компонентом. Без этого деятельность не может быть продуктивной. Перед преподавателем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности студентов на занятиях. Для этого необходимо, чтобы студенты испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от этих занятий.

Внимание – это психологическое состояние, характеризующее интенсивность познавательной деятельности и выражающееся в ее сосредоточении на сравнительно узком участке (действии, предмете, процессе, явлении), который становится осознаваемым и концентрирует на себе психологические и физические усилия человека в течение определенного периода времени. Хотя внимание само по себе не является познавательным процессом, оно характеризует условия его протекания.

Формы проявления внимания многообразны. Оно может быть направленно на работу органов чувств (зрительное, слуховое и т.п. внимание), на процессы запоминания, мышление, на двигательную активность. Принято считать, что существует три типа внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное. Выделяют также свойства или параметры внимания, к ним относятся устойчивость, концентрация, распределение, переключение и объем внимания.

Различают внимание внешнее и внутреннее. Первое направлено на внешние объекты. Оно сопряжено с осторожностью, бдительностью, готовностью к действию. Внутреннее внимание сопровождается

собранностью человека, сосредоточенностью на своих ощущениях, размышлениях. Оно направлено как бы внутрь себя.

На занятиях по физической культуре имеет место проявление невнимательности обучающихся. Она может быть как ситуативной, проявляющейся непостоянно, так и закрепившейся чертой личности. Она может привести к снижению эффективности усвоения учебного материала и к травматизму.

Существуют различные способы поддерживать устойчивое внимание на занятиях по физической культуре. Достаточно эффективна предлагаемая Е.П. Ильиным система, обеспечивающая повышение, устойчивость произвольного внимания, которая включает следующие мероприятия:

В течение всего занятия поддерживать дисциплину, быстро выявляя зачинщиков нарушения.

При постановке задач занятия:

- четко определять цель и задачи занятия;
- ставя задачу, проверять, принята ли она студентами, понята ли ими.

При пояснении упражнения:

- показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного к другому был как бы продолжением единого процесса;
- не просто объяснять материал, а размышлять над наиболее эффективным способом решения задачи, задавая вопросы обучающимся, втягивая их в процесс своего мышления;
- давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превращая их в длинные монологи.

При выполнении студентами учебного задания:

- выбирать оптимальный темп работы для данной группы студентов. Низкий темп расхолаживает, рассредоточивает внимание, высокий – не дает времени сосредоточиться, может вызывать утомление, что тоже приводит к снижению интенсивности внимания;
- планировать оптимальный объем работы на занятиях. Слишком большой объем порождает рассеянность, создает условия для формирования неустойчивого внимания как следствие однообразия или утомления, а слишком малый объем — неполную загрузку и появление пауз вследствие отвлечения студентов;
- вводить соревновательные элементы или игры в процесс занятия;

- стимулировать внимание студентов в отдельные моменты занятия, подчеркивая важность выполняемых действий;
- постепенно раскрывать в разучиваемом упражнении все новые и новые нюансы (показывать различные варианты выполнения данного упражнения);
- устранять причины отрицательного отношения студентов к разучиваемым упражнениям, возникшим, например, из-за боязни;
- заранее организовать место для занятия, чтобы не возникали потери времени на поиск спортивного инвентаря, организацию рабочего места (подготовку гимнастического снаряда и т.д.).

Поскольку внимание проявляется в деятельности, внимательность формируют и развивают только в процессе деятельности.

Таким образом, только умелое чередование активизации произвольного и непроизвольного, внешнего и внутреннего внимания может обеспечить достаточно высокий уровень продуктивности занятия по физической культуре.

### **Литература**

1. *Ильин Е.П.* Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. СПб., 2000.
2. *Гоноболин Ф.Н.* Внимание и его восприятие / Ф.Н. Гоноболин. М., 1972.
3. *Поляков М.И.* Развиваем внимание /Физическая культура в школе. №2. 1997.
4. *Гогонов Е.Н., Мартьянов Б.И.* Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М., 2000.

## **ПУТИ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

*В.Ю. Асанин*, доц., *Е.В. Бондарева*, ст. преп.,  
*У.П. Агеева*, ст. преп., *А.Т. Деверинская*, доц.,  
Чебоксарский кооперативный институт (филиал)  
Российский университет кооперации (г. Чебоксары)

Для модернизации системы физического воспитания учащихся студентов формулируются разные задачи, которые можно объединить в две группы:

1. Развитие индивидуальных способностей студента и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры.

2. Обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений, исследовательской и конструктивной деятельности, нахождение своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности.

В этой связи необходимо предъявить следующие требования к учащимся высших вузов. Учащиеся должны:

1. Иметь представление о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку).

2. Знать правила поведения на спортивных сооружениях и рекреационных площадках (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля за функциональным состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой.

3. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений – для зрения, осанки, стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания элементарной доврачебной помощи.

4. Уметь провести планирование занятия – поставить цель и задачи; выбрать время в режиме дня; отобрать необходимые физические упражнения (в соответствии с целью и задачами занятия или цикла) и частоту занятий в неделю; продолжительность занятия, дозировку нагрузки при выполнении разных физических упражнений, средства контроля за состоянием организма.

5. Уметь выполнять доступные (возрасту и подготовленности) физические упражнения (оздоровительные – для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

6. Уметь подготовить место проведения занятия: выбрать место занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещении вузов); обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов – выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей и др.); подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь).

7. Уметь провести занятие физическими упражнениями: выполнение разминки; выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; лыжные прогулки; оздоровительный бег; контроль над функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой, выполнение норм межличностного общения); выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль самочувствия, подведение итогов занятия – что выполнено, что не выполнено из запланированного и почему).

8. Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, основные компоненты режима дня.

9. Уметь работать в группах, распределяя права и обязанности, то есть быть социально адаптированным.

Эти требования к студенту определяют эффективность его будущей адаптации в обществе и успешности жизнедеятельности.

Налицо комплекс требований, который в представленном виде отсутствовал в системе физического воспитания студента, еще не осмыслен педагогами и не вошел в образовательный стандарт. Весь представленный набор знаний и умений сам по себе не возникает даже у одаренных детей. Он должен быть развит и сформирован в ходе специально организованного учебно-педагогического процесса в системе физического воспитания учащихся общеобразовательных вузов.

Современные тенденции в образовании не отрицают накопленный положительный опыт, а лишь дополняют его в соответствии с требованиями современного общества и расширяют его возможности. Анализ образовательного процесса в области физического воспитания студентов показал:

- что необходимо полнее учитывать индивидуальные физиоло-

гические возрастно-половые характеристики, потребности и личностные качества студентов;

- приоритетное формирование лишь физических качеств отрицательно сказывается на совершенствовании личности учащихся и искажает истинные идеи физического воспитания;

- большое значение для эффективного физического воспитания студентов имеет не только двигательная деятельность, но и воспитание нравственности, интеллекта и общей культуры.

- необходимо учитывать, что физическая культура является составной частью общей культуры общества, ее важным компонентом и не сводится только к совершенствованию телесности.

Учитывая сказанное, можно заключить, что модернизация системы физического воспитания должна строиться на основе учета четырех основных характеристик:

- особенностей студента;
- педагогического коллектива вуза;
- программы физического воспитания;
- условий обучения в вузе.

До настоящего времени такие комплексные данные отсутствуют, что делает процесс модернизации физического воспитания спонтанным.

Следующим шагом на пути модернизации должно стать определение приоритетных задач физического воспитания. Необходимо удалить из программного материала не присущие физическому воспитанию задачи. В настоящее время их обилие делает работу учителя крайне неэффективной. Как представляется, основными задачами физического воспитания в современных условиях являются:

1. Формирование у студентов интереса к занятиям физической культурой. Без этого компонента все усилия по модернизации физического воспитания бессмысленны.

2. Обучение студентов навыкам и умениям использования средств физической культуры в повседневной деятельности. Подразумевается обучение следующим компонентам: самостоятельное формулирование цели занятий; выбор адекватных средств и методов достижения цели; самостоятельная организация и проведение занятия, осуществление контроля и оценки реакций организма на физическую нагрузку.

3. Формирование у студентов понимания смысла занятий физической культурой. Подразумевается понимание физиологических и психических процессов, лежащих в основе выполняемого двигательного действия; знание закономерностей развития двигательных



качеств и формирования техники двигательных действий. В существующей практике физического воспитания дается некоторый набор сведений в данной области, но понимания закономерностей и связей между этими сведениями не формируется.

4. Обучение студентов навыкам рациональной двигательной деятельности; кондиционная и координационная тренировка.

Реализация представленных задач позволит поднять процесс физического воспитания на более качественный уровень и говорить уже о «физкультурном образовании» вузов. При этом каждый студент получает возможность в дальнейшем самостоятельно совершенствовать свои индивидуальные способности средствами физической культуры.

В вузах учебным предметом «Физическая культура» до настоящего времени преимущественно совершенствовалась физическая деятельность и меньше внимания уделялось культуре этой деятельности. Сейчас необходимо интенсифицировать совершенствование второй составляющей учебного предмета – культуры (движений, внешнего вида, взаимоотношений «преподавателя – студент» и «студент–поток (группа)»).

За последние годы выявляется ухудшение здоровья учащихся общеобразовательных вузов. Факты говорят, что многие болезни «молодеют». Например, если раньше повышенное артериальное давление встречалось преимущественно у пожилых людей, то сейчас этим заболеванием страдает все большее количество студентов старшего, среднего и даже младшего возраста. Все больше фиксируется нарушений в опорно-двигательном аппарате (нарушения осанки и плоскостопие), увеличение простудных заболеваний. Эти и другие отклонения в состоянии здоровья являются следствием многих причин, в том числе и снижения двигательной активности на фоне учебных перегрузок студентов. Количество уроков физической культуры не в состоянии удовлетворить «двигательный голод» у студентов.

Здоровье – не самоцель занятий физической культурой, как в последнее время пытаются представить некоторые авторы. Занятия физической культурой, прежде всего это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера – будь то учеба в вузе, занятия музыкой, будущая профессия. Навыки эти различаются для студентов разного возраста, но ведут к единой цели – возможности самостоятельно подобрать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения.

## Литература

1. *Бальсевич В.К.* Конверсия основных положений теории и спортивной подготовки в процессе физического воспитания // В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физ. культуры. 2007. № 6. С. 15-25.
2. *Воробьев А.Н.* Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 2002. 272 с.
3. *Лубышева Л.И.* Спортивно-ориентированное физическое воспитание: социальный аспект/ Л.И. Лубышева // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всерос. науч. конф. СПб.: Шатон, 2003. С. 26-28.
4. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для инст. физкультуры. М.: Физкультура и спорт, 1997. С. 39.
5. *Николаев Ю.М.* О путях формирования теории физической культуры / Ю.М. Николаев // Пробл. развит. физич. культуры: Сб. науч. тр. Воронеж: ВГАУ, 1992. С. 133-138.
6. *Озолин Н.Г.* Молодому коллеге. М.: Физкультура и спорт, 1988. 288 с.
7. *Пономарев Н.И.* Спорт как социальное и педагогическое явление / Н.И. Пономарев. Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1984. 18 с.

## КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ СТУДЕНТОВ

*Е.А. Бавыкин*, преподаватель,  
Национальный минерально-сырьевой  
университет «Горный» (г. Санкт-Петербург)

Важной составляющей физического здоровья студентов является физическая подготовленность. На разных временных отрезках применялись различные способы оценки физической подготовленности.

До 60-х гг. XX в. мерой оценки физического развития являлась усредненная оценка сдачи комплекса ГТО. К 90-м гг. XX в. стало очевидным, что требования по различным этническим группам принципиально различаются по антропометрическим и морфофункциональным характеристикам. Неверным подходом являются одинаковые тесты в различных двигательных нагрузках.

Это привело к попыткам создания региональных нормативов комплекса ГТО, однако эта попытка осталась не осуществленной.

Параллельно с этим в 70-х – 80-х гг. широкое распространение в практике оценки уровня физической подготовленности нашел комплекс тестов, разработанных С.А. Душаниным.

Недостаточная эффективность использования различных методик и тестов для оценки уровня физической подготовленности индивида является, прежде всего, неопределенность морфологической сути двигательных качеств, двигательных способностей, двигательных свойств. Эти понятия в ряде случаев используются как синонимы, а в других – они выступают как самостоятельные характеристики индивидуального проявления двигательной деятельности [1].

Ряд специалистов считают, что в основу профессиональной физической готовности в системе физического воспитания студентов необходимо заложить специфику и нормы, адекватные предъявлению физической нагрузки будущей профессиональной деятельности, а используемые тесты должны основываться на проявлении специфики этой деятельности.

Однако никто не может с уверенностью сказать, что все студенты продолжат свой дальнейший жизненный путь в соответствии с полученной профессией. Здесь следует сказать, что нормативы и тесты должны быть общими для всех вузов, а система оценки гибкой и индивидуальной.

Пример стандартного набора упражнений для оценки уровня развития физической подготовленности:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Подъем ног в висе.
3. Отжимание на брусьях.
4. Прыжок в длину с места.
5. Подъем корпуса из положения лежа на полу.
6. Бег на 1000 м.
7. Бег на 100 м.

Весь набор упражнений является информативным и хорошо характеризует уровень развития тех или иных качеств. Но если посмотреть программу контрольно-переводных нормативов в различных видах спорта, то мы увидим те же самые упражнения.

Возникает вопрос, почему мы оцениваем студентов по тем же самым упражнениям, что и спортсменов при переводе из одной группы в другую?

Например, при оценки уровня развития мышц плечевого пояса используют два упражнения: подтягивание на перекладине и отжимание на брусьях. Однако часто можно столкнуться с ситуацией, когда

студент не может выполнить подтягивание на перекладине необходимое количество раз, но в то же время отжимание на брусьях даются ему легко. И как дать оценку уровню развития мышц плечевого пояса? Здесь было бы полезным увидеть динамику результатов с начала учебного года и до окончания учебного года.

Таких примеров может быть множество, а происходит это из-за неравномерного развития физических качеств. Упражнение подтягивание на перекладине прекрасно тренирует мышцы спины, однако если студент не может выполнить подтягивание, то вероятнее всего у него плохо развиты мышцы кистей рук и предплечья. То же самое касается и выполнения упражнения подъем ног в висе, студент не может выполнить большое количество подъемов из-за слабых рук, что лимитирует временной отрезок виса на перекладине, но при этом он может выполнить большое количество подъемов корпуса лежа.

Процесс оценки физической подготовленности студентов не может и не должен быть одинаковым для всех, и почти всегда должен быть индивидуализирован в сторону предпочтений самого студента, т.е. надо учитывать личный опыт занятий физической культурой студента, тогда процесс сдачи контрольных нормативов будет более интересным и желанным для самих занимающихся. Студент будет посещать занятия физической культурой потому, что ему интересно.

Зачастую многие вузы не располагают необходимой материальной базой и не в состоянии провести качественную оценку уровня физической подготовленности студентов. В данном случае, при оценивании уровня физической подготовленности, важно увидеть положительную динамику в тестируемых упражнениях, что позволит сделать вывод о положительном влиянии занятий физической культурой.

### **Литература**

1. *Баканова А.Ф.* Формирование здорового образа жизнедеятельности и проблема индивидуализации физической подготовленности студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. 2012. № 1. С. 8-12.

## **ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА**

*С.В. Барскова*, ст. преп.,  
МБОУ «Дальнеконстантиновская СОШ»,  
*Е.Л. Григорьева*, аспирант,  
Нижегородский государственный педагогический  
университет им. К. Минина (г. Нижний Новгород)

В связи с постоянным ростом интенсивности тренировочного процесса, а в то же время все повышающейся планки спортивных результатов, весьма актуальна проблема дифференцированного подхода в системе общей физической подготовки юных легкоатлетов на основе учета индивидуальных особенностей занимающихся. Поскольку данная проблема достаточно многогранна, нам представляется наиболее эффективным путь реализации дифференцированного подхода в аспекте развития физических качеств занимающихся.

На этапе начальной подготовки легкоатлетов тренировочный процесс соотносится с классификацией и с учетом морфофункциональных особенностей и двигательных способностей занимающихся, оценкой темпов их развития в сенситивные периоды, разработкой критериев для оценки способностей к обучению различным упражнениям и формированию двигательных навыков, исследованием индивидуальных свойств нервной системы и темперамента.

Неравномерность развития физических качеств юных легкоатлетов указывает на необходимость дифференцированного подхода к их развитию, начиная с этапа начальной подготовки.

На наш взгляд, для детей только начинающих заниматься легкой атлетикой наиболее приемлемым является проектирование тренировочных занятий в рамках годового цикла. В связи с тем, что на этапе начальной подготовки наибольшее внимание уделяется освоению техники движений и развитию необходимых физических качеств, годичный тренировочный цикл может строиться несколько иначе.

Например: втягивающий мезоцикл может быть увеличен, компонент базового общеподготовительного периода может быть значительно выше относительно специальной подготовки, а соревновательный период может включать не более 1–2-х стартов и др.

В таблице представлена экспериментальная программа по развитию физических качеств в годичном тренировочном цикле.

Таблица

**Программа по развитию физических качеств легкоатлетов  
на этапе начальной подготовки**

| <b>Подготовительный период</b>                  |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| <b>Сила</b>                                     | <b>Гибкость</b>                         | <b>Ловкость</b>  | <b>Быстрота</b>  | <b>Выносливость</b>   |
| как основа для развития всех физических качеств | как наиболее развитое качество в группе | как качество, способствующее координации и точности движений | как одно из наиболее необходимых качеств в легкой атлетике | как одно из наиболее сложных и специальных физических качеств в легкой атлетике |

Каждая из программ по развитию того или иного физического качества построена на 10 тренировочных занятий, при этом последнее связано с выполнением контрольного тестирования. Исходя из предположений о 3-х разовых занятиях в неделю, рекомендуется уделять воздействию на каждое качество не менее 30 дней.

На наш взгляд, такое распределение во времени разработанных программ, включающих комплекс средств и систему нагрузок, может быть рекомендовано для использования в тренировочном процессе с группой начальной подготовки легкоатлетов.

**ФОРМЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ  
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

*И.Б. Белоусова*, канд. мед. наук, доц.,

*В.К. Макаренко*, канд. пед. наук, доц.,

Пензенский государственный университет (г. Пенза)

За последнюю четверть века во всем мире отмечается увеличение популярности занятий физической культурой (ФК) и спортом для укрепления здоровья, поэтому вопросы врачебного контроля за тренирующимися лицами являются актуальными.

Медицинское обеспечение ФК и врачебный контроль (ВК) за лицами, занимающимися ФК и спортом, в нашей стране обязательны

[1]. ВК осуществляется двумя путями: общей сетью лечебно-профилактических учреждений здравоохранения и специализированной врачебно-физкультурной службой: врачебно-физкультурными диспансерами, научно-практическими центрами спортивной медицины и физической реабилитации и др, создаваемыми по территориальному и ведомственному признаку [1,2]. Основная цель ВК в массовой физической культуре – это обеспечение безопасности и эффективности занятий для тренирующихся людей. Главными задачами ВК являются решение вопросов допуска, распределение на группы в зависимости от возраста, состояния здоровья и физической подготовленности, текущий контроль, оказание первой помощи при травмах, заболеваниях и острых патологических состояниях. Приняты следующие формы врачебных обследований лиц, занимающихся ФК и спортом [1,2].

1. Первичное углубленное тестирование дает оценку состояния здоровья, физического развития и функционального состояния организма и проводится по классической схеме ВК при допуске к тренировке в данном виде спорта, а также для уже тренирующегося спортсмена в начале каждого спортивного сезона. Оно включает общий и спортивный анамнез, данные о наследственности, осмотр по органам и системам, определение артериального давления и числа сердечных сокращений, электрокардиографию (желательно эхокардиография и УЗИ), простейшие функциональные пробы, оценку состояния нервной системы, анализаторов, нервно-мышечного аппарата, анализы мочи и крови.

2. Этапное обследование проводится 3-4 раза в год на основных этапах подготовки: в конце подготовительного периода и 2-3 раза в соревновательном периоде. Задачами этой формы ВК являются выявление изменений в состоянии обследуемого, определение воздействия тренировки на организм, динамики тренированности, признаков переутомления, физического перенапряжения, перетренированности, внесение корректив в профилактику, лечение, тренировку. Проводится по укороченной методике в зависимости от условий, вида спорта, методов прошлого обследования. Обязательны тесты для оценки функционального состояния основных систем организма: сердечно-сосудистой и дыхательной, центральной и периферической нервной системы и нервно-мышечного аппарата. Эти исследования не требуют использования сложной диагностической аппаратуры, специальной подготовки, не занимают много времени и отвечают всем требованиям массовых скрининг-обследований.

3. Текущие наблюдения врач проводит в промежутках между этапными обследованиями как в кабинете, так и в условиях тренировки. Классические методики в сочетании с современными при проведении врачебно-педагогических наблюдений делают этот этап медицинского сопровождения одним из наиболее важных в согласованной работе врача, тренера и самого занимающегося [3].

4. Дополнительное обследование показано пациентам группы риска, а также после заболеваний, травм, перенапряжения, по направлению тренера в случаях ухудшения переносимости тренировок, отсутствия роста или падения спортивных результатов, появления каких-либо подозрений на нарушение здоровья и ухудшение состояния спортсмена. Объем и методы такого обследования обусловлены конкретными задачами.

5. Стационарное обследование предполагает углубленное медицинское обследование с целью определения функционального состояния, нарушений в механизмах адаптации к физической нагрузке, имеющихся резервов здоровья и устранения выявленных «слабых звеньев» на более высоком качественном уровне [3].

Различные формы ВК лиц, занимающихся ФК и спортом, включают использование различных методик обследования, объем и характер которых может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая, тем более, что спортивная медицина постоянно пополняется новыми методами, значительно расширяя возможности врача.

#### **Литература:**

1. *Граевская Н.Д., Долматова Т.И.* Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. В 2-х частях: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2004. 360 с.

2. *Макарова Г.А.* Спортивная медицина. М.: Советский спорт, 2002. 478 с.

3. *Руненко С.Д., Ачкасов Е.Е.* и др. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой, фитнесом / Сб. материалов II Всероссийской науч.-практ. конф. «Спортивная медицина, здоровье и физическая культура. Сочи, 2011».



## СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЛЕЧЕБНЫХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЭФФЕКТАХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

*И.Б. Белоусова*, канд. мед. наук, доц.,

*В.К. Макаренко*, канд. пед. наук, доц.,

Пензенский государственный университет (г. Пенза)

В последние годы на самом высоком уровне высказывается обоснованное беспокойство состоянием здоровья граждан России. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 августа 2000 г. № 1202-р утверждена «Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации», в которой указывается на «эпидемию» гиподинамии среди населения, и в качестве основного приоритета определено увеличение количества занимающихся физической культурой. В ряду мер, направленных на оздоровление, решающее значение имеет внедрение в образ жизни населения оздоровительной физической культуры, как простого, общедоступного, мощного и действенного средства борьбы с гиподинамией и другими факторами риска современного цивилизованного человека [2,4].

Существенным фактором, ухудшающим здоровье, является низкая двигательная активность [2]. Ее дефицит среди старшеклассников и студентов составляет 75-85%. Аналогичные данные приводят гигиенисты, показывая, что до 82-85% дневного времени большинство студентов находится в статическом положении. Каждый 3-4-й школьник (и студент) имеют различные хронические заболевания, чаще всего очаги хронической инфекции в полости рта и глотки, повышение артериального давления, заболевания сердечно-сосудистой системы, зрения, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата [3]. Материалы Всероссийской диспансеризации 31 млн. школьников показали, что весьма велик процент отсева призывников в связи с нарушениями здоровья и низкой физической подготовленностью, а также особенностями психики [3].

Регулярные занятия физическими упражнениями (ФУ) особенно важны в процессе роста и формирования организма, когда закладываются основы здоровья и физического развития человека, а приобретенные в этом периоде нарушения здоровья оказываются наиболее стойкими, существенно влияя на будущую жизнь и работоспособность человека. Современная наука располагает достаточными данными о существенном преимуществе физкультурников и

спортсменов перед их сверстниками, не занимающимися спортом, в здоровье, физическом развитии, а также внешнем виде, образе жизни, умении держаться в обществе и нравственных устоях. В настоящее время выяснен механизм действия ФУ на сердечно-сосудистую систему, которая перестраивает свою работу и, приспосабливаясь к перегрузкам, начинает работать намного экономнее не только во время мышечной деятельности, но и в состоянии покоя [1]. Под влиянием ФУ увеличивается мощность системы внешнего дыхания, подвижность диафрагмы, сила дыхательных мышц, жизненная емкость легких, кровоснабжение легких [1]. При выполнении ФУ уменьшается возбудимость центральной нервной системы и снижается тонус симпатико-адреналовой системы (увеличивается разрушение адреналина) при одновременном повышении тонуса блуждающего нерва и продукции гормонов (например, простагландинов), снижающих артериальное давление и частоту сердечных сокращений [1]. ФУ действуют на повышение способности коры надпочечников синтезировать кортикостероиды, что повышает иммунитет человека [1]. Под влиянием ФУ происходит улучшение всех видов обмена веществ в организме, прежде всего жирового и углеводного, в результате чего снижается содержание холестерина в крови и нормализуется масса тела [1]. Положительные изменения касаются скелетных мышц, которые, увеличивая силу и выносливость особенно в нижних конечностях, начинают действовать как мышечный насос (так называемое «внутримышечное сердце»), улучшая венозный возврат к сердцу, расширения артериолы, и снижая периферическое сопротивление артериальному кровотоку [1].

Таким образом, регулярные занятия ФУ способны вызывать в организме структурные изменения, обеспечивающие положительные лечебные и профилактические эффекты, предотвращающие развитие и прогрессирование заболеваний человека.

### **Литература**

1. Клиническая кардиология. Руководство для врачей: практич. пособие //В.В. Горбачев, А.Г. Мрочек, М.С. Пристром, В.П. Сытый, Т.Д. Тябут; Под. ред. В.В. Горбачева. Мн.: Книжный дом, 2007. 864 с.

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 августа 2000 г. № 1202-р «Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации».

3. Решение Коллегии МЗ РФ от 08.04.2003 г. «Об итогах Всероссийской диспансеризации детей 2002 г.».

4. *Ромашин О.В.* Организационная система управления целенаправленным оздоровлением человека /Сб. материалов II Всероссийской науч.-практ. конф. «Спортивная медицина, здоровье и физическая культура. Сочи, 2011».

## **ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА В УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

*С.Я. Биктина*, ст. преп.,  
Магнитогорский государственный технический  
университет им. Г.И. Носова (г. Магнитогорск)

Квалифицированное управление подготовкой спортсмена предусматривает диагностику его функционального состояния и его прогнозирование. В настоящее время в теории и методике спортивной тренировки осознана необходимость использования всего многообразия видов, средств и методов контроля в совокупности, что и привело, в конечном итоге, к возникновению понятия «комплексный контроль».

**Комплексный контроль** – это совокупность организационных мероприятий, осуществляемых специалистами различного профиля (педагогами, психологами, биологами и т. д.) для получения информации о текущем функциональном состоянии спортсмена [1].

Комплексный контроль предусматривает организацию мероприятий для обеспечения учёта и оценки:

- различных сторон подготовленности спортсменов;
- реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- адаптационных перестроек функций организма спортсменов;
- эффективности тренировочного процесса и управления подготовкой спортсменов.

В структуре комплексного контроля выделяют педагогический, врачебный, психофизиологический виды контроля.

**Объектом психофизиологического контроля** в спорте является психофизиологическое состояние и функциональные возможности спортсменов на различных этапах круглогодичной подготовки [2].

В зависимости от периода времени проведения комплексного контроля различают:

- этапный контроль, отражающий суммарный тренировочный эффект в мезоцикле;
- текущий контроль, оценивающий срочный тренировочный эффект после нескольких тренировочных занятий;
- оперативный контроль, оценивающий эффект одного тренировочного занятия или его части.

Современная спортивная тренировка легкоатлетов характеризуется значительным увеличением конкуренции в соревнованиях различного ранга. При этом известно, что нехватка адаптационных резервов организма спортсменов обусловлена неадекватным использованием именно высокоинтенсивных тренировочных нагрузок.

При планировании тренировочных нагрузок тренер, как правило, основывается на собственном опыте и интуиции, а также на отслеживании динамики функционального состояния организма спортсмена.

### **Экспресс-оценка функционального состояния организма [3].**

#### *Сердечный ритм*

Существуют десятки методов определения функционального состояния организма по параметрам сердечного ритма. Мы выбираем один, который оперативно даёт (в течение 1-2-х мин.) информацию о состоянии вегетативного отдела нервной системы. Эта информация имеет исключительное значение, так как через вегетативный отдел нервной системы осуществляется иннервация внутренних органов, что в значительной степени определяет функциональное состояние организма.

Тренеру и спортсмену важно получить представление о взаимодействии и равновесии симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Резкое преобладание возбудимости одного из них приводит к нарушению тонуса вегетативной нервной системы в целом. В процессе выполнения физических нагрузок и сразу же после них у спортсменов отмечается преобладание тонуса симпатической нервной системы, для которого характерны замедление сердечных сокращений, понижение артериального давления и другие признаки. Это вполне естественно. Если же такие признаки проявляются в покое, то это говорит о недовосстановлении, переутомлении и перетренированности организма.

В многочисленных исследованиях было выявлено, что в результате тренировки скелетные мышцы по энергетике и по своим качествам приближаются к сердечной в покое. Это значит, что сердце является универсальным индикатором целостности всего организма. Сле-

довательно, по данным, полученным о состоянии сердечной мышцы в покое при помощи анализа сердечного ритма, можно получить точную информацию о состоянии симпатической и парасимпатической системы и знать на какой стадии восстановления находится спортсмен.

Итак, если специальная программа выдаёт параметры о балансе двух отделов вегетативной нервной системы, то можно выполнять тренировки любой направленности и интенсивности. Если выявляется незначительное преобладание симпатического отдела, то работа выполняется на интенсивности, не превышающей 70% и на пульсе до 168 уд/мин. А когда организм ещё только восстанавливается, то работа выполняется на пульсе в диапазоне 120-140 уд/мин.

#### *Ортопроба*

Тест основан на изучении разницы частоты пульса в положении лёжа и стоя. Спортсмен замеряет пульс утром в положении лёжа и через минуту в положении стоя. Учащение пульса при переходе из положения лёжа на 6-12 уд/мин указывает на нормальную возбудимость вегетативной нервной системы. В этом случае можно выполнить тренировку любой направленности и интенсивности. Если наблюдается учащение пульса в диапазоне 13-20 уд/мин, то интенсивность нагрузки должна быть не выше 70%. Если больше 20 ударов, то возможны тренировки на пульсе не выше 140 уд/мин. В моей группе эти показатели работали в 90% случаях, и только 10% спортсменов не попадали в эти границы из-за того, что имели индивидуальные особенности.

#### *Задержка дыхания на вдохе и выдохе*

В основе третьего теста лежит информация, полученная во время задержки дыхания на высоте глубокого вдоха и на выдохе в состоянии покоя. Этот метод можно использовать на практике когда нет возможности выезжать на тренировочные сборы в условия среднегорья или высокогорья. Поэтому этот метод используется как тренировочное средство для повышения резервов организма в условиях гипоксии.

Этот метод проводится следующим образом. Спортсмены задерживают дыхание на высоте глубокого вдоха после 4-5 глубоких вдохов и выдохов. Продолжительность задержки дыхания при этом зависит в большей степени от волевых усилий. Обычные здоровые люди задерживают дыхание на вдохе в течение 40-55 с. Спортсменам удаётся задерживать дыхание до 2-3 мин. Рекорд моей группы – 2 мин 33 с. Хочу предупредить, что при этом тесте желательно пе-

риодически проводить ЭКГ, чтобы избежать каких-либо проблем с сердцем.

С улучшением состояния тренированности время задержки увеличивается, а при утомлении – снижается. Так как метод в группе легкоатлетов использовался регулярно, то по ощущениям и по длительности задержки дыхания имели представление о том, на какой фазе восстановления и в какой спортивной форме находились спортсмены.

При проведении этого теста повышается внутригрудное давление, что приводит к затруднению кровотока через лёгкие. Приток крови к левому желудочку сердца уменьшается, при этом правый желудочек совершает большую работу, связанную с преодолением повысившегося внутригрудного давления. Этот тест является в основном нагрузкой для правого отдела сердца. Поэтому мы использовали задержку дыхания на выдохе после 4-5 глубоких вдохов и выдохов. При этом нагрузка идёт на левые отделы сердца. В состоянии хорошей тренированности у спортсменов продолжительность задержки дыхания на выдохе составляет около 1 мин. Рекорд моей группы – 1 мин. 15 с.

Задержку дыхания также использовали и в беге на отрезках. Особенно на склоне горки, переходящем в равнину, причём старались сбегать очень быстро, чтобы покрыть как можно больше дистанции (150-200 метров). Такая нагрузка – это очень большой стресс для организма, поэтому постепенно увеличивая дистанцию, нельзя забывать о контроле сердца.

Когда в группе стали использовать задержку дыхания в своей подготовке, то процесс восстановления стал намного быстрее и выполнять серьёзные нагрузки два или три дня подряд, так как к следующему дню организм восстанавливался на 100%.

## **Литература**

1. *Воробьёв В.И.* Комплексный контроль функциональной подготовленности спортсменов: метод. пособие /В.И. Воробьёв. Челябинск: УралГУФК, 2005. 32с.
2. *Иванов В.В.* Комплексный контроль в подготовке спортсменов. /В.В. Иванов. М.: Физкультура и спорт, 1987. 256 с.
3. *Писака А.* Управление тренировочным процессом. М.: Лёгкая атлетика. № 3-4. 2011.

## ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ С УЧЕТОМ ОБЩЕГО И ЧАСТНОГО В ИХ СОДЕРЖАНИИ

*В.А. Бурцев*, канд. пед. наук, доц.,  
*Е.В. Бурцева*, канд. пед. наук, доц.,  
*Г.Л. Драндров*, д-р пед. наук, проф.,  
Чувашский педагогический университет  
им. И.Я. Яковлева (г. Чебоксары)

Отечественные ученые придерживаются *деятельностного подхода* к рассмотрению феномена культуры, определяя ее как совокупность форм, способов, средств и результатов человеческой деятельности. Понятие «культура» характеризуется ими, с одной стороны, как *процесс*, с другой, как *результаты* деятельности социального субъекта по созданию и сохранению тех социальных явлений, которые оцениваются как наиболее важные, значимые *ценности* [3, 4, 5, 10, 11].

В реализации деятельностного подхода к пониманию культуры наблюдается множество вариантов, различающихся главным образом акцентами на *процессуальной* и *результативной* стороне деятельности, на ее *духовной* и *материальной* составляющих [14]. Поэтому **первая задача** нашего теоретического исследования состоит в раскрытии сущности и содержания понятия «культура».

*С одной стороны*, культура определяется преимущественно как *продукт человеческой деятельности*, ее *результат* в виде совокупности «материальных и духовных ценностей, созданных и создаваемых человечеством в процессе общественно-исторической практики и характеризующих исторически достигнутую ступень развития общества» [14]. *С другой стороны*, акцентируется внимание на *процессуальной* стороне культуры, на том, что она представляет собой *творческую созидательную деятельность*, в ходе которой опредмечиваются ранее созданные *ценности* и создаются новые. Процесс развития культуры состоит в том, что человек одновременно и создает, и творит культуру, опредмечивая в ней собственные сущностные силы, и формирует себя в качестве общественного существа, осваивая предшествующую культуру [8, 9, 10]. Рассматривая культуру с позиции аксиологического подхода, в ней выделяют материальные и духовные ценности, которые создаются в процессе материальной и духовной деятельности.

*Материальные ценности* культуры охватывают всю сферу материальной деятельности и ее результаты (орудия и средства труда, жилища, предметы повседневного обихода, одежду, средства транспорта и связи).

*Духовные ценности* культуры охватывают сферу сознания, духовного производства, выступают как социальные идеалы, смыслы, нормы, образцы поведения, которые определяют характер и направленность различных форм и областей социальной практики, общественных отношений, конкретных видов деятельности (познание, нравственность, воспитание, просвещение, включая право, философию, этику, эстетику, науку, искусство, религию) [11].

В зависимости от того, кто выступает *социальным субъектом* культуры как деятельности, создающей социально значимые ценности, различают *культуру личности, культуру социальной группы и культуру общества*. Эти формы культуры функционируют и развиваются в процессе взаимодействия человека, группы и общества.

В соответствии с деятельностной трактовкой понятия «культура» различение ее видов осуществляется с учетом качественного своеобразия отдельных видов человеческой деятельности. Одним из специфических видов деятельности является физическая культура. Поэтому **вторая задача** нашего теоретического исследования состоит в раскрытии сущности и содержания понятия «*физическая культура*».

Согласно ст. 2 Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в РФ» *физическая культура рассматривается как составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности* [13]. По мнению В.К. Бальсевича, двигательная активность представляет собой целенаправленное осуществление человеком двигательных действий, направленных на совершенствование различных показателей его физического потенциала и освоение двигательных ценностей физической и спортивной культуры [2].

При определении специфичности физической культуры как одного из *видов двигательной активности* мы ориентируемся на утверждение отечественного психолога А.Н. Леонтьева о том, что за *соотношением деятельностей* открывается *соотношение мотивов* [4, 5]. Поэтому *специфичность физической культуры* как вида деятельности обусловлена качественным своеобразием ее *потребностей и мотивов*.



вов. «Изменение собственной природы» выступает в качестве мотивов поведения и деятельности человека. Существенным признаком физической культуры, как *специфического вида двигательной активности*, авторами вышеприведенных работ выделяется ее направленность на:

- ♦ *телесное* («самореализация физических способностей», «повышение физической кондиции», «преобразование способностей, полученных от природы», «телесное преобразование человека», «социальное преобразование тела», «развитие физических сил», «сохранение и укрепление физического здоровья», «формирование все более совершенного организма»);

- ♦ *духовное* («самореализация духовных способностей», «развитие духовных сил», «способы использования людьми своих собственных двигательных возможностей», «формирование двигательных умений и навыков», «гармоничное развитие личности», «преобразование самого человека», «формирование сознания и воли», «развитие человека как субъекта этой активности»).

*Результатами* физической культуры как *специфического вида двигательной активности* человека являются позитивные изменения показателей телесного и духовного развития («*физическое совершенствование*», «*расширение двигательного потенциала и двигательного диапазона*»), которые выступают как *материальные и духовные ценности* и в своей совокупности характеризуют *физическую культуру личности*. Близким по смыслу к пониманию физической культуры как двигательной активности направленной на телесное и духовное развитие человека, как ее субъекта, является понятие «*физическая активность*», которое определяется В.К. Бальсевичем как целенаправленная двигательная деятельность человека, выступающая как природно и социально детерминированная необходимость и потребность организма и личности в поддержании гомеостаза, обеспечении морфологических, функциональных, биохимических и психологических условий реализации генетической и социокультурной программ их развития в онтогенезе и преодоления факторов, ему препятствующих. По мнению В.К. Бальсевича, понятие «*физическая активность*» включает в себя не только двигательную деятельность саму по себе, но и категорию цели этой деятельности в самом широком смысле [2]. Б.Г. Ананьев [1] отмечает, что человека можно рассматривать как индивида (природное существо), субъекта определенной деятельности, личность и индивидуальность. Поэтому изменения, возникающие у

человека в результате физической активности, можно систематизировать по представлениям:

- на уровне *индивида* – физическое развитие, здоровье (уровень адаптационных возможностей отдельных функциональных систем и организма в целом), двигательные способности;
- на уровне *субъекта деятельности* – знания, умения и навыки владения способами деятельности;
- на уровне *личности* – значимые для деятельности психические свойства личности;
- на уровне *индивидуальности* – свойства человека как индивида, субъекта и личности, связанные с физической активностью, являющиеся уникальными, неповторимыми в повышении его социального статуса.

Таким образом, обобщая вышеизложенное, можно заключить, что *физическая культура представляет специфический вид сознательной социально обусловленной двигательной активности человека, отличающейся направленностью на физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей и психических свойств личности, овладение знаниями и способами ее организации.*

*Результаты* физической активности выступают как присвоенные человеком *материальные и духовные ценности* физической культуры общества, и обуславливают в совокупности уникальность человека как *индивида, субъекта деятельности, личности и индивидуальности.*

В последние годы в научно-педагогической литературе активно используется термин «спортивная культура» [2, 7, 11, 12]. Поэтому **третья задача** нашего теоретического исследования состоит в раскрытии сущности и содержания понятия «спортивная культура».

Исходным для определения сущности и содержания понятия «спортивная культура» является понятие *спорта*. Согласно ст. 2 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», *спорт определяется как составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям* [13].

*Целью спорта* является достижение *спортивного мастерства и высокого спортивного результата* в спортивных соревнованиях на основе организации *тренировочного процесса*. Основное средство достижения поставленной цели – соревновательная деятельность, в которой соревновательные упражнения составляют главное ее содержание. Существенным признаком спорта выступает соревновательная

деятельность, включающая соревновательные действия и связанные с ними специфические социальные отношения соперничества и сотрудничества спортсменов. Благодаря соревновательной деятельности спорт выступает как средство и форма социального признания, способностей и возможностей спортсмена в условиях соревновательной борьбы. Специфичность спорта как вида человеческой деятельности обусловлена главным образом доминирующими потребностями и мотивами, побуждающими и направляющими спортсмена к активному участию в соревнованиях. Соревновательная деятельность значима для личности спортсмена возможностью реализации и раскрытия своих способностей в условиях соревновательной борьбы и достижения победы.

Соревновательные мотивы, стремление к достижению успеха и личностной самореализации в области избранного вида спорта обуславливают особенности спортивной деятельности, образа жизни, поведения, общения, отношения соперничества и сотрудничества спортсменов. Встраиванием спорта в систему культуры, актуализацией ценностного отношения к спорту через мотивационную сферу в процессе спортивной деятельности, создаются предпосылки для развития его культурологических свойств, что позволяет говорить о наличии в обществе спортивной культуры.

Целью функционирования спортивной культуры является деятельностное освоение, усвоение и присвоение ценностей спорта как социокультурного феномена. Трансформация ценностей спорта из категории общественно значимых в категорию личностно значимых позволяет говорить о наличии у спортсмена спортивной культуры личности. Основу спортивной культуры личности составляет положительное ценностное отношение к спорту как виду двигательной деятельности и связанные с ним ценности, присваиваемые индивидом в процессе спортивной деятельности. В рамках личностного подхода под *спортивной культурой* личности нами понимается интегральная личностная характеристика, обуславливающая готовность человека к эффективному творческому использованию ценностей избранного вида спорта для личностного и профессионального саморазвития, физического совершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Результаты спортивной деятельности выступают как присвоенные личностью в процессе занятий спортом материальные и духовные ценности спортивной культуры общества, которые классифицируются в зависимости от

биологического, психологического, педагогического и социального эффектов.

Таким образом, исходя из представления о системной организации (системный подход), ее обусловленности целями и содержанием спортивной деятельности (деятельностный подход) и свойствами личности (личностно-ориентированный подход), мы понимаем под *спортивной культурой личности целостную, системно-организованную и личностно-обусловленную характеристику человека, как субъекта спортивной деятельности, адекватную ее целям и содержанию, и обеспечивающую личностное присвоение и создание ценностей спорта.*

**Четвертая задача** нашего исследования заключалась в определении *соотношения физической и спортивной культуры.* При решении этой задачи мы отталкивались от тезиса А.Н. Леонтьева, о том, что различие между видами деятельности обусловлено *различиями в мотивах, побуждающих и направляющих человека к их осуществлению* [4]. *Общими для физической и спортивной культуры являются такие мотивы, как потребность в двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие, общение, внешнее самоутверждение и формирование личности.* Эти мотивы во взаимодействии между собой побуждают человека к *физической активности* для телесного и духовного развития. *Формирование спортивной культуры* осуществляется на основе *физической культуры* и обусловлено возникновением и доминированием в мотивационной структуре личности *соревновательных мотивов, мотивов достижения успеха и личностной самореализации в области избранного вида спорта.* Данные мотивы существенно изменяют содержание *физической активности*, которая дифференцируется на две взаимосвязанные части – *тренировочную и соревновательную деятельность.* *Двигательные действия* в виде *физических и соревновательных упражнений* под действием этих мотивов выполняются с *предельным проявлением физических и психических усилий.*

Вызванные спортивными мотивами изменения в содержании деятельности обуславливают присвоение человеком новых материальных (высокий уровень развития двигательных способностей, значимых для избранного вида спорта) и духовных ценностей. Знания в области физической культуры обогащаются знаниями в области избранного вида спорта, человек овладевает способами организации занятий этим видом спорта.

В процессе спортивной деятельности формируются свойства личности, обуславливающие благоприятные отношения к ее различ-

ным сторонам:

- к содержанию (интерес к избранному виду спорта);
- к себе как субъекту деятельности (уверенность в себе);
- к условиям соревнований (эмоциональная устойчивость);
- к процессу и результатам соревновательной деятельности (целеустремленность и настойчивость);
- к поражению и неудачам (устойчивость к фрустрации);
- к участникам соревнований (спортивная этика).

Достижение высоких соревновательных результатов обеспечивает повышение социального статуса человека.

**Обобщая результаты теоретического анализа** можно заключить, что *физическая активность* и *спорт* имеют общее предметное основание как *виды двигательной деятельности*. Наряду с этим они существенно различаются по содержанию и присваиваемым в процессе их осуществления материальным и духовным ценностям, что обусловлено различиями в их мотивах. Спорт как вид деятельности отличается от физической активности возникновением и доминированием *соревновательных мотивов, мотивов достижения успеха и личностной самореализации*. Под влиянием этих мотивов *физическая активность* разбивается на две взаимосвязанные части – *тренировочную и соревновательную деятельность*, а входящие в их содержание *двигательные действия* в виде *физических и соревновательных* упражнений отличаются максимальным проявлением физических и психических усилий. *Спортивная деятельность приводит к присвоению новых, по сравнению с физической активностью, материальных и духовных ценностей, которые в совокупности с ценностями физической культуры образуют спортивную культуру личности*.

### **Литература**

1. *Ананьев Б.Г.* Избранные психологические труды: В 2-х т. / Б. Г. Ананьева. М.: Педагогика, 1980. 517 с.
2. *Бальсевич В.К.* Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. М. : Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с. : ил.
3. *Выдрин В.М.* Физическая культура студентов вузов: учеб. пособие / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. Воронеж, Изд-во ВГУ, 1991. 128 с.
4. *Лубышева Л.И.* Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С. 11-14.

5. *Николаев Ю.М.* О культуре физической / Ю.М. Николаев // Современные проблемы теории и практики физической культуры: взгляды, идеи, концепции. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. С. 14-18.
6. *Пономарев Н.И.* Спорт как социальное и педагогическое явление / Н.И. Пономарев. Л., 1989. С. 5.
7. *Столяров В.И.* Философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. 1988. № 4. С. 78-91.
8. *Столяров В.И.* Понятие и формы спортивной культуры личности. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. С. 366-370.
9. *Столяров В.И.* Спортивная культура как элемент культуры / В.И. Столяров // Современность как предмет исследования социальных наук: материалы Всерос. науч. конф. М.: МГАФК, 2002. С. 28-33.
10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
11. Философия культуры. Становление и развитие / под ред. М.С. Когана и др. СПб. : Лань, 1998. 448 с.

## **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*Н.В. Варнавская*, учитель,  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 96»  
(г. Краснодар)

Занятия по физической культуре являются важнейшим компонентом человеческой жизни, обеспечивая организм тем комплексом движений, который ему необходим для нормального функционирования. Именно поэтому занятия по физической культуре являются неотъемлемым компонентом системы обучения и воспитания подрастающего поколения.

На сегодняшний день в образовательных учреждениях уделяют серьезное внимание организации работы по охране труда, предупреждению травматизма детей и работников. Но всё же, безопасность трудовых и учебных процессов в общеобразовательных учреждениях до сих пор, к сожалению, оставляет желать лучшего.

Несчастные случаи с учащимися и воспитанниками, произошедшие во время учебно-воспитательного процесса, были и остаются трагедией, они приносят горе родителям, педагогическим работникам.

Несчастный случай влечет за собой огромные потери рабочего времени для оказания первой помощи и последующего медицинского лечения. Отвлекается от своей основной работы большое количество различных специалистов для расследования несчастного случая. На занятиях физической культуры учащиеся входят в группу риска, которая подвержена травматизму, т.к. урок физической культуры отличается от других высокой двигательной активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования, инвентаря.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, инструкторов, медицинских работников, дирекции школ. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводило и приводит учащихся к травмам.

Правила безопасного поведения школьников давно прописаны, широко обсуждаются в рамках образовательных учреждений, в семьях, в средствах массовой информации. И, казалось бы, все с ними знакомо. Но, тем не менее, мы часто узнаём о серьёзных травмах, полученных учащимися в школе.

Подробнейший анализ большого количества травм у школьников при занятиях физической культурой и спортом в течение 20 лет показал, что спортивный травматизм - это в определённой мере процесс управляемый. И при организации надлежащих мер профилактики спортивные травмы можно свести к минимуму, особенно повреждение средней тяжести и тяжёлые.

Травма – это одномоментное внезапное воздействие внешних факторов (механических, термических и т.д.) на организм человека, приводящее к нарушению структуры, анатомической целостности тканей и физических функций.

Травматизм – это совокупность травм, возникших в определённой группе населения за определённый отрезок времени, в нашем случае на уроке физической культуры.

Следует отметить, что современные уроки физической культуры не всегда являются безопасными для занимающихся, несмотря на то, что физкультура является «уроком здоровья», где травмы недопустимы. В настоящее время, в образовательный стандарт включён урок физической культуры. Это, безусловно, хорошо, ведь чем больше дети двигаются, тем лучше себя чувствуют. А учитывая принцип «единство и целостность всех проявлений организма» (П.Ф. Лесгафт) данные за-

нения благоприятно влияют на весь образовательный процесс и внешкольную деятельность учащихся. Но с его введением к ряду проблем школьной физической культуры добавились следующие: сложность включения в школьное расписание, нехватка залов, инвентаря, оборудования, квалифицированных кадров и т.д. В совокупности они могут оказывать серьёзное влияние на получение школьниками травм.

Предупреждение спортивного травматизма основано на принципах профилактики повреждений с учётом особенностей отдельных видов спорта. Кроме общих организационно-профилактических мер обеспечения безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях в отдельных видах спорта существуют меры профилактики спортивного травматизма, присущие только данному виду спорта. Во все правила соревнований внесены пункты по охране здоровья учащихся. Введены обязательные санитарно-гигиенические требования к содержанию мест занятий и соревнований и условиям их проведения с целью предупреждения травматизма.

На частоту возникновения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) существенно влияют спортивный уровень, возраст, пол, стаж занятий спортом, климато-географические условия и другие показатели.

Профилактика травм и заболеваний ОДА при занятиях физической культурой должна включать:

- беседу по профилактике травматизма перед началом занятий;
- соблюдение методических принципов при проведении занятий (учёт состояния здоровья, последовательность нагрузок, подготовленность (пол, возраст), систематичность занятий, весовые категории, допуск к занятиям);
- полноценная разминка;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура помещений, влажность, освещённость, подбор и подгонка инвентаря и снарядов, проверять соответствие спортивного костюма и обуви учеников и др.);
- педагогический контроль, позволяющий определять степень утомления занимающихся;
- соблюдение учителем методических указаний, определяющих содержание и порядок проведения занятий и соревнований;
- строгое выполнение принципов рациональной методики обучения занимающихся (постепенность в дозировании нагрузок, последовательность в овладении двигательными навыками, индивидуальный подход и контроль за выполнением упражнений);



- необходимая страховка и знание элементов самостраховки при выполнении ряда упражнений (не разрешать учащемуся выполнять неподготовленные действия).

Строгая дисциплина на занятиях должна быть законом. Недопустимо выполнение физических упражнений учениками при отсутствии учителя.

Механизм возникновения травм разнообразен. Повреждения могут быть вызваны падением, ударом и сжатием, столкновением, резкими изменениями положения тела, предельными сгибаниями, разгибаниями, растяжениями, трением о канат и т.п.

У занимающихся физической культурой в 35-40% случаев травмы связаны с ушибами на уроках лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола. Анализ полученных данных показал, что наибольшее число травм приходится на возрастную группу от 11 до 14 лет, достигая максимума в 13-14 лет. Наиболее высокий уровень травматизма приходится на гимнастику.

В профилактике травматизма на уроках физической культуры первоочередной задачей надо считать изучение причин, обстоятельств и условий происхождения травм на основе тщательной и полной их регистрации. Расследование каждого несчастного случая на месте позволяет установить истинную причину травмы. В обеспечении мер по предупреждению травм должны участвовать руководители организаций, сами учащиеся, но основная роль отводится учителю. Статистическое изучение травматизма вскрывает связи, закономерности, указывающие пути устранения его причин.

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ**

*И.Х. Вахитов*, д-р биол. наук, проф.,  
*М.С. Яковлев*, аспирант, *А.Ю. Колганов*, студент,  
*А.В. Ульянова*, студент,  
Казанский (Приволжский) федеральный университет  
(г. Казань)

Изучение закономерностей изменения показателей насосной функции сердца развивающегося организма, при систематических мышечных тренировках в последние годы вызывает значительный

интерес у исследователей. При этом, в отдельных видах спорта дети к регулярным мышечным тренировкам привлекаются на более ранних этапах развития. Организм в целом и, в частности, сердце, при этих условиях испытывает большие физические нагрузки. В этой связи изучение особенностей становления показателей насосной функции сердца юных фигуристок, привлеченных к регулярным мышечным нагрузкам с 5 – 6 летнего возраста, представляется важным для возрастной физиологии, физиологии физических упражнений и теории спортивной тренировки.

Целью данной работы явилась изучение особенностей становления частоты сердечных сокращений у юных фигуристок в процессе многолетней спортивной подготовки в сравнении с детьми, не занимающимися спортом. Для изучения показателей насосной функции сердца нами были исследованы спортсменки, занимающиеся в специализированной РСДЮСШОР г. Казани – по фигурному катанию на коньках, и дети, обучающиеся в общеобразовательной школе № 80. Обследование юных фигуристок проводили в процессе многолетней спортивной подготовки. В экспериментах участвовали фигуристки группы начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочной группы (УТГ) и группы спортивного совершенствования (ГСС).

Для определения ЧСС использовали метод тетраполярной грудной реографии по Кубичеку (Kubicek W. et al., 1967).

Как показали наши исследования, по мере повышения уровня тренированности юных фигуристок в значительной мере повышается разница между показателями частоты сердечных сокращений спортсменов и детьми контрольной группы. Так, если, на начальных этапах мышечных тренировок, т.е. в группах начальной подготовки (ГНП) разница в показателях ЧСС между фигуристами и контрольными детьми составляла 6-7 уд/мин, то к 10-11 годам она увеличилась до 11,8 уд/мин ( $P < 0,5$ ). Наиболее высокая разница в показателях ЧСС между детьми контрольной группы и занимающимися детей фигурным катанием нами была выявлена в возрасте 18-22 лет, где она достигла 16,9 уд/мин ( $P < 0,5$ ). При этом следует отметить, что в возрастных диапазонах 12-13 и 14-15 лет, разница между показателями ЧСС детей контрольной группы и спортсменами несколько снижается. Вероятнее всего это связано с периодом полового созревания девочек, что на наш взгляд приводит к некоторому снижению темпов урежения ЧСС у девушек – фигуристок. Однако, в последующем эта разница существенно увеличивается и своих максимальных значений достигает к 18-22 годам, где разница увели-

чивается до 16,9 уд/мин ( $P < 0,5$ ). Таким образом, у девушек, систематически занимающихся фигурным катанием на фоне возрастного урежения ЧСС происходит значительное формирование брадикардии тренированности.

## **ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ МЫШЕЧНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ПОКАЗАТЕЛИ НАСОСНОЙ ФУНКЦИИ СЕРДЦА ПЛОВЦОВ**

*И.Х. Вахитов*, д-р биол. наук, проф., *С.Н. Павлов*, доц.,  
*А.И. Даминова*, соискатель, *Р.А. Рябов*, аспирант,  
Казанский (Приволжский) федеральный университет  
(г. Казань)

Изменения функциональных показателей сердца в восстановительном процессе, особенно сразу после прекращения мышечной деятельности свидетельствуют о важнейших регуляторных перестройках в организме. Однако реакция насосной функции сердца юных спортсменов, привлеченных к систематическим мышечным тренировкам, на различных этапах развития на выполнение физической нагрузки и особенности ее восстановления, остаются не достаточно изученными. Цель исследования – изучить реакцию частоты сердечных сокращений и ударного объема крови у юных пловцов на выполнение мышечной нагрузки малой мощности и их восстановление после завершения физической нагрузки.

У юных пловцов на этапе начальной подготовки при выполнении мышечной нагрузки малой мощности ЧСС увеличилась по сравнению с исходными данными примерно на 25-30 уд/мин ( $P < 0.05$ ). На этапе специальной подготовки и спортивного совершенствования при выполнении мышечной нагрузки у юных пловцов ЧСС увеличивалась примерно на 25-27 уд/мин ( $P < 0.05$ ). Следовательно, у детей систематически занимающихся плаванием реакция ЧСС на выполнение мышечной нагрузки на начальном этапе спортивной подготовки снижается и в дальнейшем на этапах специальной подготовки и спортивного совершенствования существенных изменений не претерпевает. На этапах начальной и специальной подготовки у детей, систематически занимающихся спортивным плаванием, после выполнения мышечной нагрузки малой мощности в восстановительном процессе наблюдалось снижение ЧСС ниже исходных величин, т.е. «отрица-

тельная фаза» пульса. По мере повышения уровня тренированности «отрицательная фаза» пульса в восстановительном процессе после выполнения мышечной нагрузки малой мощности у юных пловцов наблюдалась меньше, а на этапе спортивного совершенствования вообще не была обнаружена.

У юных пловцов после выполнения мышечной нагрузки малой мощности в конце 2-й мин. восстановительного процесса произошло снижение УОК ниже исходных величин, по типу «отрицательной фазы» пульса. В начале 3-й мин. восстановительного процесса ударный объем крови у юных пловцов группы начальной подготовки увеличился примерно до 43–45 мл и сохранился на этом уровне в течение последующей минуты. На последующих минутах восстановительного процесса УОК снизился примерно до 40 мл, т.е. до исходных величин и в дальнейшем существенно не изменялся.

Ударный объем крови у детей систематически занимающихся плаванием в течение двух лет, в положении сидя составлял 57,2 мл. При выполнении мышечной нагрузки систолический выброс увеличился до 92,7 мл, что на 35,5 мл оказалось больше, по сравнению с исходными значениями ударного объема крови. После завершения физической нагрузки систолический выброс у юных пловцов систематически занимающихся мышечными тренировками в течение двух лет, значительно уменьшился и к концу первой минуты отдыха снизился до уровня исходных величин. В конце 3-й мин. восстановительного процесса у юных пловцов, систематически занимающихся мышечными тренировками в течение 2 лет, произошло снижению УОК до 48,4 мл, что на 8,8 мл, оказался ниже исходных величин ( $P < 0.05$ ). В начале 4-й мин. восстановительного процесса произошло некоторое увеличение УОК до 63–64 мл, а затем систолический выброс юных пловцов вновь снизился до исходного уровня. Следует также отметить, что у юных пловцов, систематически занимающихся мышечными тренировками в течение двух лет, реакция УОК на выполнение стандартизированной мышечной нагрузки оказалась на 10,8 мл больше, чем у пловцов предыдущей группы ( $P < 0.05$ ).

У юных пловцов, систематически занимающихся мышечными тренировками в течение трех лет (УТГ – 2), УОК в положении сидя до выполнения мышечной нагрузки составлял 75,7 мл. При выполнении Гарвардского степ-теста ударный объем крови увеличился до 113,1 мл, что на 37,4 мл оказался выше по сравнению с исходными значениями систолического выброса ( $P < 0.05$ ). К концу первой минуты восстановительного процесса УОК снизился до исходных значений. В

середине 3-й мин. восстановительного процесса у детей систематически занимающихся плаванием в течение 3 лет УОК снизился до 66,1 мл, что на 9,6 мл оказался ниже исходных значений ( $P < 0.05$ ). В дальнейшем УОК увеличился до 76-77 мл и без существенных изменений сохранился на этом уровне до конца 6 минуты восстановительного процесса.

У спортсменов, систематически занимающихся плаванием в течение четырех лет (УТГ – 3), УОК в положении сидя до выполнения мышечной нагрузки составлял 87,8 мл. При выполнении стандартизированной мышечной нагрузки систолический выброс увеличился до 124,7 мл. Данная величина примерно на 37 мл оказалась больше, по сравнению с исходными значениями УОК ( $P < 0.05$ ). Ударный объем крови в восстановительном процессе после завершения мышечной нагрузки значительно уменьшился и к концу первой минуты отдыха снизился до исходных величин. В начале 4-й мин. восстановительного процесса УОК у юных пловцов, систематически занимающихся мышечными тренировками в течение 4 лет, снизился до 78,5 мл, что на 9,3 мл ниже исходных величин ( $P < 0.05$ ). В дальнейшем УОК увеличился до исходных значений и существенных изменений не претерпел, сохраняясь на уровне 88-89 мл до конца 6-й мин. восстановительного процесса.

Ударный объем крови юных пловцов, систематически занимающихся мышечными тренировками в течение пяти лет (УТГ – 4), в положении сидя до выполнения мышечной нагрузки составлял 96,7 мл. При выполнении мышечной нагрузки УОК данных спортсменов увеличился по сравнению с исходными данными на 33,8 мл и составил 130,5 мл. ( $P < 0.05$ ). Данная реакция УОК на выполнение стандартизированной мышечной нагрузки существенно не отличалась от реакций систолического выброса предыдущей группы спортсменов. В восстановительном процессе УОК существенно снизился и в конце 1-й мин. отдыха установился на уровне исходных значений. В течение последующих пяти минут восстановительного процесса УОК существенно не изменился, сохраняясь на уровне 99–97 мл. У спортсменов, систематически занимающихся плаванием в течение шести лет (ГСС), ударный объем крови в положении сидя до выполнения мышечной нагрузки составлял 100,7 мл. При выполнении Гарвардского степ-теста систолический выброс у юных пловцов увеличился до 135,8 мл., что на 35,1 мл оказалось больше по сравнению с исходными данными. В восстановительном процессе ударный объем крови значительно снизился и в конце 1-й мин. отдыха установился на уровне

исходных величин. В течение последующих 5 минут восстановительного процесса ударный объем крови у юных пловцов группы спортивного совершенствования существенных изменений не перенес.

Таким образом, обобщая вышеизложенное, можно отметить, что у юных пловцов на этапах начальной и специальной подготовок реакция УОК на выполнение стандартизированной мышечной нагрузки увеличивается. Однако в дальнейшем по мере повышения уровня тренированности реакция УОК у юных пловцов на выполнение стандартизированной физической нагрузки существенно не возрастает. На этапе начальной подготовки у юных пловцов после выполнения мышечной нагрузки малой мощности наблюдается снижение УОК ниже исходных величин.

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОДИБИЛДИНГОМ НА ПОКАЗАТЕЛИ НАСОСНОЙ ФУНКЦИИ СЕРДЦА СПОРТСМЕНОВ**

*И.Х. Вахитов*, д-р биол. наук, проф.,  
*А.Р. Мадьяров*, канд. пед. наук, доц.,  
*С.С. Чинкин*, доц., *А.М. Миндубаев*, ст. преп.,  
*Р.Г. Ермолаев*, студент, *Г.Р. Самигуллин*, студент,  
Казанская государственная академия ветеринарной  
медицины им. Н.Э. Баумана (г. Казань)

Исследовались показатели насосной функции сердца спортсменов, систематически занимающихся бодибилдингом в возрасте 19-30 лет. В первую группу вошли спортсмены, выполняющие только упражнения силового характера; во вторую группу – спортсмены, включающие дополнительно к силовым нагрузкам, упражнения циклического характера в виде бега или выполняющие нагрузки на велоэргометре с малой мощностью (частота сердцебиений во время нагрузки находилась в диапазоне 130-140 уд/мин). В исследованиях принимали участия спортсмены, занимающиеся бодибилдингом в СПК «Заречье» и в СК «Монолит», которые входили в состав сборной города и Республики Татарстан.

Методом тетраполярной реографии (по Кубичеку) были изучены показатели ударного объема крови (УОК), а также показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое и после выполнения жима штанги лежа на горизонтальной скамье.

У спортсменов, занимающихся дополнительными тренировками аэробной направленности, показатели ЧСС в покое сидя составили  $64,2 \pm 8,3$  уд/мин, что не отличается от значений ЧСС спортсменов, занимающихся только силовыми тренировками ( $68,7 \pm 6,5$  уд/мин). После выполнения жима штанги, лежа на скамье, частота сердцебиений у спортсменов, занимающихся дополнительно тренировками на развитие общей выносливости ЧСС восстановилась на 4-й мин. после нагрузки ( $67,04 \pm 8,8$  уд/мин), а у тренирующихся только на развитие силы ЧСС не восстановилась даже к 5-й мин. после нагрузки ( $80,4 \pm 7,6$  уд/мин).

Ударный объем крови в покое у спортсменов, выполняющих дополнительно аэробную нагрузку, составил  $117,5 \pm 33,43$  мл, а у занимающихся исключительно силовыми тренировками –  $104,58$  мл. Разница между этими величинами не достоверна ( $P > 0,05$ ). У спортсменов, выполняющих дополнительно работу аэробной направленности, УОК после нагрузки увеличился до  $154,87 \pm 48,19$  мл и восстановился до  $121,86 \pm 37,8$  мл к 4-й мин. и в дальнейшем не изменялся. А у спортсменов, не включающих дополнительные аэробные нагрузки, после жима штанги, лежа, показатели УОК увеличились не значительно ( $119,3 \pm 33,91$  мл), а на 4-й и 5-й минутах восстановительного периода даже снизились до достоверно значимых величин ( $96,21 \pm 20,4$  мл).

Следовательно, дополнительное включение в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся бодибилдингом, нагрузок аэробного характера, не приводит к значительному снижению ЧСС в покое. В то же время, ЧСС после специальной силовой нагрузки восстанавливается быстрее у спортсменов, дополнительно занимающихся бегом или велоэргометрическими нагрузками. Показатели УОК в покое также не зависят от того, выполняет ли спортсмен дополнительно нагрузки аэробного характера. Однако, после мышечной нагрузки у спортсменов, занимающихся аэробными тренировками, УОК увеличивается в большей степени, а у тренирующихся только на развитие силы, УОК в восстановительном периоде даже снижается ниже исходного уровня.

## СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

*Л.А. Вдовина*, ст. преп., *Т.Н. Рыбнова*, ассистент,  
Магнитогорский государственный технический  
университет им. Г.И. Носова (г. Магнитогорск)

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. определены цели, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта, в том числе и для системы высшего профессионального образования. Развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их последствия. Молодёжь должна быть способна к сотрудничеству, мобильности, обладать динамизмом и развитым чувством ответственности за судьбу страны [1].

По мнению М.Я. Виленского [1], основным в структуре физической культуры студента является мотивационный компонент. Возникающие на основе потребностей мотивы определяют направленность личности, стимулируют и мобилизуют её на проявление активности.

Потребность в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности, имеющая широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках, в общении, контактах, проведении свободного времени в кругу друзей, в играх, отдыхе, эмоциональной разрядке, в самоутверждении, в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий. Потребности тесно связаны с эмоциями: переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия и неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями, неудовлетворение – отрицательными. Именно поэтому человек обычно выбирает тот вид деятельности, который позволяет удовлетворить возникающую потребность и получить положительные эмоции.

Приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ гуманитарных и технических вузов и создание альтернативных программ по каждому виду физической культуры с учётом региональных, национальных,



культурно-исторических традиций, материально-технической оснащённости спортивных комплексов каждого конкретного вуза.

М.Я. Виленский и Г.К. Карповский [2] утверждают, что позитивные изменения отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом состоят в устранении рассогласования между задачами физического воспитания и индивидуальной ориентацией, между субъективно необходимыми условиями и реально существующими возможностями. При этом необходимо либо устранить причины, мешающие заниматься, либо изменить ориентацию или субъективный образ условий её реализации.

Из вышеизложенного становится очевидным, что повышение мотивационно – ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом будет эффективным, если предлагаемые учебные программы по физическому воспитанию станут учитывать запросы и потребности студентов в сфере физической культуры и спорта с учётом возрастно-половых и социально-демографических особенностей. А одним из важнейших критериев, позволяющих судить о реальности данного образовательного процесса, является достижение личности такого состояния, при котором реализуются её индивидуальные и социальные процессы с «самореализацией».

Одна из составляющих личностно-ориентированного подхода – это диалогичность, когда педагог и студент совместно решают задачи совершенствования знаний, умений и навыков. Для определения спортивной ориентации в воспитательно-образовательной среде необходимо:

1. Изучить индивидуально-личностные особенности учащихся применительно к стратегической цели физического воспитания.

2. Обеспечить построение и постоянное обогащение физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения, исходя из физкультурно-спортивных потребностей учащихся и педагогов.

3. Предоставить личности возможности для воплощения физкультурно-спортивного стиля жизни в природной и социальной среде.

Критериями эффективной спортивной ориентации в физическом воспитании являются: сформированность физкультурно-спортивных компетенций как разновидность потребностей, осознанное, значимое, действенное и ответственное отношение учащихся к своему здоровью, физической культуре и спорту. Благоприятное психофизическое состояние, медико-практическая подготовленность, коммуникабельность, толерантность.

Таким образом, студентам предоставляется более широкий выбор различных форм физкультурно-спортивной деятельности с учётом их личных интересов, наклонностей и способностей. Вместе с тем подобная система и организация учебных занятий будет повышать творческий потенциал преподавателей, побуждая их к постоянному поиску новых методических приёмов, методов и технологий обучения и оздоровления по предмету «физическая культура».

Наилучших результатов в развитии двигательной активности студентов можно достичь при максимальном учёте их индивидуальной двигательной характеристики, социально-психологических факторов, морфофункциональных способностей организма. Это создаёт предпосылки к самоопределению, самовоспитанию, саморазвитию и самореализации студентов в различных видах физкультурной деятельности. Самоопределение базируется на задатках и способностях молодого человека к определённому виду физкультурной активности. Из этого следует, что арсенал средств, методов и форм проведения различных видов физической культуры настолько широк и разнообразен, что позволяет найти адекватные решения для использования их в физкультурной деятельности с учётом индивидуальных способностей каждого студента. Содержание физкультурной активности должно соответствовать индивидуальному состоянию организма студента и учитывать его личные склонности и способности.

Спортизация физкультурной деятельности студентов гуманитарных и технических вузов, по существу, должна стать основой возрождения и развития массового студенческого спорта. Спортивная направленность практических занятий по физической культуре студентов может не только радикально изменить их физкультурную активность, но и в целом привить спортивный стиль повседневной жизнедеятельности. Как указывают специалисты, спортивный путь – это энциклопедия технологии культурного преобразования физического, психического и нравственного в личности, и не использовать его в физкультурном воспитании студенческой молодёжи было бы неверно.

Спортивно-ориентированная программа для студентов, направленная на изучение отдельных видов спорта и современных двигательных систем, позволяет получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, контрольных испытаний и оценивать способности и формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях. Она логически оправдана для студентов основного отделения, которые практически здоровы, но недостаточно подготовлены для за-

нятий в отделении спортивного совершенствования, где существует подготовка сборных команд университета к участию в студенческих соревнованиях различного уровня. Ориентация на тренирующий эффект – оптимизирующий фактор для развития основных физических качеств, что необходимо для юношеского возраста, когда происходят активные процессы физического развития. Следовательно, выбор учебной программы спортивной направленности является потребностью студентов основного отделения, что нужно учитывать при организации учебного процесса и коррекции содержания рабочей программы.

Одним из направлений в физическом воспитании студента может стать лёгкая атлетика.

Лёгкая атлетика – составная часть физической культуры, а не только вид спорта, который имеет такие преимущества, как общедоступность и разнохарактерность. Изучая легкоатлетические упражнения, студенты решают две задачи: совершенствуют не только технику ходьбы, бега, прыжков, метаний, но и развивают двигательные способности – силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость.

С помощью правильно подобранных двигательных тестов можно определять не только уровень развития двигательных качеств, но и уровень функционирования основных систем организма как показателя физического здоровья студентов [3]. Лёгкая атлетика – единоборство на беговых дорожках, секторах по прыжкам и метаниям. Конечно, это конфликт двух или нескольких личностей, но в тоже время вид спорта, который имеет духовные ценности, благородство взаимоотношений. Каждая легкоатлетическая фраза несёт в себе смысловую нагрузку. Объясняя студентам, для чего выполняются те или иные действия и приёмы, преподаватель тем самым пробуждает в них интерес.

На занятиях лёгкой атлетикой учитываются и интересы каждого студента. Под руководством преподавателя студент выполняет свою личную задачу по самосовершенствованию себя (развитие двигательных навыков и качеств, освоение педагогических приёмов, решение психологических задач и многое другое).

Лёгкая атлетика предполагает такую форму организации занятий как взаимоуроки. Студенты, обучая друг друга, сами обучаются. Учатся мыслить, формулировать, ставить задачи, искать пути их решения.

Профессиональная компетентность оценивается уровнем сформированности профессионально-педагогических умений. Можно вы-

делить следующие умения студентов, которые формируются под влиянием лёгкой атлетики.

Лёгкая атлетика побуждает личность к рефлексии (форме теоретической деятельности, заключённой в способности к размышлению, самонаблюдению, самопознанию).

Лёгкая атлетика способствует развитию как теоретических, так и практических умений человека.

Другие умения, такие как: коммуникативные, прогностические, организационные [3].

Выбор правильной направленности в физическом воспитании помогает студенту развить в себе не только двигательные свойства организма, тела, но и способность к мышлению, к саморазвитию.

### **Литература**

1. *Виленский М.Я.* Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни. Теория и практика физической культуры. №9. 1994 г.

2. *Виленский М.Я., Карповский Г.К.* Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования // Теория и практика физической культуры. №1. 1984 г.

3. *Третьяк А.Г.* Роль лёгкой атлетики в формировании профессиональной компетентности будущих педагогов в области физической культуры. ГАОУ СПО «Волгоградский социально-педагогический колледж».

## **ПУТИ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ГРУППАХ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Н.П. Вишнякова*, ст. преп.,  
*Г.Х. Рахимбаева*, доц., *В.И. Незбудей*, преподаватель,  
Казахский национальный университет  
им. аль-Фараби (Казахстан, г. Алматы)

По-прежнему весьма остро стоит проблема здоровья студенческой молодежи в республике Казахстан. Как показывает обзор литературных источников процент студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья в среднем по республике достигает 30%, причем в ряде вузов, эта категория студентов, как правило, вообще освобождает-

ется от занятий физической культурой. К сожалению, лишь некоторые вузы республики имеют возможность качественно организовать занятия со студентами в специальных медицинских и группах лечебной физической культуры.

Одним из лидирующих мест в структуре отклонений, выявляемых у студентов при профилактических осмотрах, занимают нарушения осанки и сколиозы. Если раньше в системе здравоохранения профилактические функции среди детского населения осуществлялись детскими поликлиниками, то в настоящее время эта работа сведена к минимуму. Поэтому не удивительно, что в высшие учебные заведения поступают студенты с уже сформировавшимися сколиозами I-II степени, и в небольшом количестве, имеющие III степень. В ходе проведенного опроса выяснилось, что только малая часть посещали кабинеты лечебной физической культуры, хотя всем известно, что единственным и основным средством лечения при начальной степени сколиоза является лечебная физическая культура.

Неправильная осанка способствует развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создает неблагоприятные условия для нормальной деятельности внутренних органов, таких как снижение жизненной емкости легких, уменьшение экскурсии грудной клетки и диафрагмы, что неблагоприятно отражается на деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому логично, что наиболее распространенным сопутствующим заболеванием при нарушениях осанки и сколиозах является хронический бронхит. Слабые мышцы живота приводят к нарушениям нормальной деятельности органов брюшной полости.

По анализу данных ежегодного медицинского осмотра процент студентов Казахского национального университета им. аль-Фараби, имеющих нарушение осанки и сколиозы в 2012-2013 уч. г. составляет почти половину от всех студентов группы лечебной физической культуры, все это обусловлено растущей гиподинамией среди молодежи.

Студенты, имеющие нарушения осанки и сколиозы, нуждаются в специальной корригирующей гимнастике для укрепления мышечного корсета и поэтому распределяются для занятий в группы лечебной физической культуры, где проводится индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния организма.



Рис. 1. Количество студентов группы ЛФК с нарушениями осанки и сколиозами (в %)

В Казахском национальном университете им. аль-Фараби в течение трех лет проводится работа по применению инновационной методики со студентами, имеющими в анамнезе нарушения осанки и сколиозы различной степени.

В основу методики проведения занятий легли следующие факторы:

1. Мотивационная основа к выполнению специального комплекса корригирующей гимнастики.
2. Осознанный подход студентов в выполнении заданий.
3. Принцип адекватности применяемых упражнений, индивидуальное определение уровня физической нагрузки.
4. Повышение эмоционального состояния при проведении занятий.

Инновационным аспектом данной методики является акцентирование внимания на повышение мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями. Только точное определение мотивации к выполнению физических упражнений повышает у студентов интерес к занятиям. Возникающие на основе потребностей мотивы определяют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности и повышают эффективность решения поставленных задач, но лишь при правильной организации занятий.

Очень важно провести первое организационное занятие. Как правило, в группы лечебной физической культуры высших учебных заведений приходят студенты, ранее освобожденные от занятий физической культурой, и имеющие низкий уровень информационной грамотности в области применения физических упражнений. Необходимо четко, в доступной форме объяснить с точки зрения анатомии, физиологии и биомеханики какие изменения происходят в организме при выполнении того или иного физического упражнения, и какое влияние они оказывают на деятельность функциональных систем.

Основной формой организации учебного процесса в группах ЛФК являются учебные занятия, в процессе которых решаются основные задачи физического воспитания. Выбор специальных упражнений проводится на основе механизма их действия, с учетом особенностей течения заболевания. Перед началом занятий все студенты проходят врачебный осмотр с обследованием функционального состояния позвоночника, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса и антропометрическими измерениями. Все это позволяет проследить эффективность применяемой методики и при необходимости внести коррективы.

В основе лечебного действия физических упражнений лежат индивидуально-дозированные нагрузки с соблюдением принципа постепенности, что позволяет повысить эффективность проведения занятий. Индивидуальное дозирование физических нагрузок позволяет наиболее полно раскрыть потенциальные возможности каждого занимающегося в коррекции и стабилизации деформированного позвоночника, и в улучшении нарушенных функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Физические нагрузки должны быть адекватными, вызывать умеренное напряжение функциональных систем организма, не сопровождаться болевыми ощущениями, не вызывать усталости и ухудшения общего самочувствия.

Корректирующее действие физических упражнений в значительной мере зависит от систематического и длительного применения лечебной физической культуры, так как регулярное применение физических упражнений обеспечивает развитие функциональных возможностей организма. Известно, что формирование мышечного корсета, способного противостоять искривлениям позвоночника происходит в результате систематических занятий корректирующей гимнастикой в течение не менее десяти месяцев. Только при освоении правильной техники выполнения, комплекс специальных упражнений может быть рекомендован для самостоятельных занятий.

Основу корригирующей гимнастики составляют гимнастические упражнения для мышц спины и брюшного пресса преимущественно в положении осевой разгрузки (в горизонтальном положении позвоночника). Это позволяет лучше увеличивать силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса и закреплять коррекцию деформации позвоночника. Обращают внимание на тренировку пояснично-подвздошных мышц и мышц ягодичной области. Кроме специальных упражнений, даются упражнения общего развивающего характера для улучшения деятельности дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем.

Одним из принципов работы в вузе со студентами данной категории является оздоровительная и реабилитационная направленность учебно-воспитательного процесса. И она должна проводиться в форме не лечебных процедур, а увлекательных занятий, обеспечивающих не только лечение, но и физическое развитие, эмоциональное расслабление. Для обеспечения благоприятной психо-эмоциональной обстановки все занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что способствует эмоциональному и физическому раскрепощению занимающихся.

Занятия специальными упражнениями при нарушениях осанки и сколиозах не дают быстрый результат, он достигается в результате регулярных длительных занятий и требует от занимающихся проявления волевых качеств, таких как настойчивость и упорство. Студент должен осознать необходимость систематических занятий и быть мотивированным на положительный эффект от занятий. Для этого преподавателем лечебной физической культуры проводится регулярная психологическая поддержка студентов, беседы с акцентом на достигнутые успехи занимающихся.

Проведенные исследования и опросы свидетельствуют, что данная методика проведения занятий является продуктивной, при систематическом длительном выполнении специального комплекса физических упражнений препятствует прогрессированию нарушений осанки и сколиозов. Положительная динамика сказывается на улучшении общей работоспособности, самочувствия, физического состояния студентов, естественно, на фоне происшедших сдвигов наблюдается повышение мотивации к регулярному выполнению физических упражнений.



## НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ И АСПЕКТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА В СПРИНТЕ

*Н.Г. Демкина*, ст. преп.,

*Е.В. Мастерова*, доц.,

Пензенский государственный педагогический  
университет им. В.Г. Белинского (г. Пенза)

В настоящее время рост участия женщин в спортивном движении, достижениями ими ведущих позиций в спорте на национальном и мировом уровнях вызывают большой интерес общественности к развитию женского спорта. В последние годы у мужчин и у женщин наблюдается тенденция к сближению характера, построения, объема тренировочного процесса и уровней их высших достижений [В.К. Бальсевич, 2001; Н.А. Фомин, 2001 и др.].

Как показывает анализ литературных данных, влияние спортивной тренировки на адаптационные возможности организма, а также тренировочный комплекс с учетом полового диморфизма разработан недостаточно, а морфофункциональные характеристики обычных женщин не вполне применимы к оценке функциональных возможностей женщин-спортсменок, демонстрирующих высокие спортивные результаты [А.Г. Дембо, 1988; Т. Соха, 2002 и др.]. Поэтому актуальной проблемой остается разработка научно-методических основ оптимизации тренировочных нагрузок и планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности, позволяющих добиваться высоких спортивных результатов без угрозы для здоровья женщины [Б.А. Никитюк, 1984; В.Н. Селуянов, 1987 и др.]. Максимальная ориентация на индивидуальные особенности спортсменки, строгое соответствие функциональным возможностям планируемых тренировочных и соревновательных нагрузок, характер отдыха, питания, средств восстановления содержат в себе значительные резервы повышения эффективности спортивной тренировки, в том числе и в женской легкой атлетике.

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения то, что восстановление – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки женщин-легкоатлеток – важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки.

Научными исследованиями установлено, что при интенсификации спортивной тренировки, а также применении больших по объему специализированных нагрузок в женской легкой атлетике, важное значение имеет использование разнообразных средств и методов восстановления. Влияние спортивной тренировки на организм описано во многих учебниках и монографиях, но практически все они посвящены мужчинам. Убедительные темпы роста спортивных результатов женщин повышают интерес специалистов в области спортивной физиологии и медицины. Вместе с тем любой специалист, серьезно занимающийся проблемой женского спорта, согласится, что современные знания о возможностях женского организма намного меньше того, что еще необходимо узнать.

Особое значение для определения функциональных и адаптационных возможностей женщин имеет анализ уровня спортивных результатов с позиции полового диморфизма. Анализ влияния диморфических различий на уровень спортивных результатов свидетельствует о том, что в разных видах спорта эти различия неодинаковы: наибольшие различия проявляются в видах спорта с необходимостью проявления силовых и скоростно-силовых качеств.

Современный уровень знаний не позволяет определить, какие факторы обуславливают различия уровня спортивных результатов между мужчинами и женщинами в спринтерском беге. Многие ученые указывают на генетический фактор. Мы полагаем, что основной причиной является недостаток научных исследований в области скоростно-силовой подготовки женщин. Построение тренировочного макроцикла должно быть физиологически обосновано. Надо учитывать и возрастные особенности формирования основных физиологических характеристик, обеспечивающих высокие результаты в данном виде спорта. Только совершенствование методики тренировки, особенно на начальных этапах, сможет обеспечивать дальнейший рост спортивного мастерства легкоатлетов, поскольку это будет способствовать проявлению функциональных резервов организма женщины. В целом можно сказать, что особенности такого сложного и многокомпонентного двигательного качества как сила, в легкой атлетике исследованы недостаточно полно. Кроме того, имеющиеся знания об адаптационных особенностях женского организма и его реакциях на интенсивные, часто экстремальные тренировочные и соревновательные нагрузки, также явно недостаточны, а имеющиеся данные о резервах организма обычных женщин не вполне применимы к оценке

функциональных возможностей женщин-спортсменок, демонстрирующих высокие спортивные результаты.

Помимо околосуточных индивидуальных биоритмов, о которых говорилось ранее, для женщин характерна большая подверженность депрессии, стрессам, нервным заболеваниям. Психика спортсменок характеризуется большей эмоциональной лабильностью. В связи с этим, особенно внимательно следует относиться к использованию средств спортивной тренировки, которые сопровождаются сильным эмоциональным возбуждением, которые, в свою очередь, уже являются большой физиологической нагрузкой [Радзиевский П.А. 1990].

По нашему мнению, на сегодняшний день фундаментальные проблемы женской легкой атлетики могут быть сведены к четырем основным вопросам:

- что лимитирует уровень достижений в избранном виде спорта (выбор оптимального возраста для начала занятий данным видом спорта, проблема факторной структуры спортивной работоспособности); какие средства и методы тренировки оказывают наибольшее воздействие на лимитирующие факторы спортивной работоспособности (проблема наиболее эффективных средств и методов тренировки); как лучше всего построить тренировку, чтобы достичь наибольшего прироста спортивного результата (проблема оптимально построения тренировочного процесса); как можно корректировать и видоизменять воздействие традиционных тренировочных средств с использованием внутренировочных и внесоревновательных факторов в системе подготовки женщин-легкоатлеток (проблема планирования средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки спортсменок).

Результаты научных исследований и передовой научный опыт показали, что для повышения качества и эффективности учебно-тренировочного процесса в женской легкой атлетике следует обязательно планировать и практически использовать комплексы восстановительных средств.

Не вызывает сомнения то, что восстановление – неотъемлемая часть системы подготовки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок. Единство тренировки, соревнований и восстановления – основа правильно построенной подготовки женщин-спортсменок. При планировании восстановительных мероприятий важно учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла. При этом необходимо учитывать характер

протекания процессов утомления и восстановления в организме спортсменок после отдельных занятий.

Подбор восстановительных средств, удельный вес того или иного из них, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием спортсменки, здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, особенностями ОМЦ, этапом и используемой методикой тренировки, характером проведенной и предстоящей тренировочной работы, режимом спортсменки, фазой восстановления и др.

## **РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ПРИ ТРАВМАХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

*Ю.А. Добросмыслов*, ст. преп.,  
*Е.Н. Симзяева*, канд. биол. наук, доц.,  
Чебоксарский кооперативный институт (филиал)  
Российского университета кооперации (г. Чебоксары)

По разнообразию техники, психофизиологической нагрузке лыжные гонки один из сложных видов спорта. Он характеризуется большой затратой энергии и приводит к значительному переутомлению нервно-мышечного аппарата спортсмена. Во время учебно-тренировочных занятий и соревнований значительную нагрузку испытывают мышцы верхних и нижних конечностей, туловища, особенно поясничной области. Длительное статическое положение туловища при умеренном его сгибании приводит к переутомлению мышечного аппарата позвоночника, неблагоприятно отражается на функции межпозвоковых дисков. Постоянная тенденция к усложнению профиля трасс требует от лыжников-гонщиков совершенствования координации движений во время прохождения спусков, виражей, обгонов и т. п.

Даже незначительные технические погрешности могут привести к серьезной травме. Наибольшая частота поражений у лыжников-гонщиков приходится на область коленного сустава (почти 40 % всей патологии). Следует отметить также значительную частоту поражений пояснично-грудного отдела позвоночника, а также патологию кисти.

Острые травмы опорно-двигательного аппарата у лыжников-гонщиков составляют 54,52 %, заметно отличая структуру травматиз-

ма лыжников (водные лыжи и горнолыжный спорт) от бегунов на средние и особенно на длинные дистанции, что можно объяснить некоторыми особенностями и спецификой лыжного вида спорта.

Среди острых травм опорно-двигательного аппарата у лыжников-гонщиков преобладают повреждения менисков коленного сустава, крестообразных и боковых связок, а также комбинированные повреждения капсульно-связочного аппарата. На долю острых травм приходится 32,62% всей патологии опорно-двигательного аппарата.

Ушибы с обширным размозжением тканей и переломы длинных трубчатых костей относятся к категории наиболее тяжелых. Наблюдается частая локализация ушибов в области бедра. Переломы преимущественно локализуются в области голеностопного сустава и предплечья и связаны с падениями на спусках, виражах при прохождении трассы. К категории наиболее тяжелых травм относятся также вывихи в области плечевого сустава, составившие у лыжников-гонщиков около 3% всей патологии. Вывихи в плечевом суставе могут возникать также во время падений при прохождении трассы. Следует отметить, что первичные вывихи в плечевом суставе, как правило, осложняются образованием так называемого привычного вывиха. Острые травмы миоэнтезического аппарата (повреждения мышц и сухожилий) у лыжников-гонщиков встречаются сравнительно часто.

Хронические заболевания опорно-двигательного аппарата составляют почти половину всей патологии, особенно хронические заболевания суставов. Среди последних наиболее характерными являются хроническая травматизация и перегрузки коленного сустава, сопровождающиеся явлениями синовита. Нередко встречается и хроническая микротравматизация капсульно-связочного аппарата голеностопного сустава. Аналогичные изменения наблюдались в области лучезапястного сустава и суставов запястья.

Среди хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата заметную роль играют заболевания позвоночника, в основном остеохондрозы и аномалии развития поясничного отдела позвоночника. В единой патогенетической связи мы рассматриваем хроническую патологию мышц бедра, а также явления динамической периостеопатии большеберцовой кости.

Хроническая тендопатия собственной связки надколенника у лыжников-гонщиков встречается сравнительно редко. Она связана с большими объемами нагрузок при прохождении пересеченной местности. Наблюдается довольно часто патология стоп: продольное и поперечное плоскостопие.

Лечение спортсмена, получившего травму, начинается с оказания первой доврачебной помощи, которая во многом определяет ход выздоровления. Правильно оказанная первая доврачебная помощь во многом облегчает последующее лечение спортсмена.

Довольно часто лыжники-гонщики при закрытых травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, после консультации врача дальнейшее лечение проводят самостоятельно с помощью раздражающих, обезболивающих и противовоспалительных средств наружного применения – так называемых растирок, выпускаемых фармакологической промышленностью в виде мазей, линиментов и кремов.

В комплексном лечении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также для их профилактики широко используются различные мази, кремы и гели. Возникающие при травмах отеки и боль являются следствием поражения мелких сосудов, гипоксии тканей и увеличения проницаемости капилляров. При этом ухудшается кровообращение (нарушен, как правило, кровоток и питание тканей и соответственно регенерация (заживление) тканей). Применение мазей, гелей и кремов направлено на анальгезию (обезболивание); уменьшение раздражения тканей и снятие воспаления; ускорение резорбции в патологии – рассасывание некротических масс, инородных тел, воспалительного экссудата при участии макрофагов и путем всасывания веществ в кровеносные или лимфатические сосуды, уменьшение отека и гематомы; улучшение микроциркуляции (кровотока); стимуляцию регенерации тканей (тканевого роста). Практически все спортивные мази (кремы, гели) обладают, в большей или меньшей степени, обезболивающими и противовоспалительными свойствами. Их принято делить на разогревающие (гиперемирующие) и охлаждающие мази.

**Разогревающие мази**, за счет входящих в них веществ (например, пчелиный и змеиные яды, которые повышают проницаемость капилляров; экстракт перца; более слабым разогревающим эффектом обладают мази, в состав которых входит метилсалицилат), локально увеличивают кровенаполнение ткани, и как следствие увеличивают теплообмен. Непосредственно после получения травмы разогревающие мази применять нельзя, т.к. сразу же после повреждения ткани нужно охлаждать, а не разогревать.

Разогревающие мази применяют в реабилитационный период, спустя несколько дней после острой травмы (в зависимости от тяжести), при таких заболеваниях, как миозит, радикулит радикулит, нев-

рит, бурсит, люмбаго, бронхит. А так же при хронических заболеваниях связок, сухожилий и суставов. Разогревающие (гиперемирующие) мази и кремы применяют для профилактики травм. Это лучше всего, т.к. они помогают при значительной физической нагрузке, когда опорно-двигательному аппарату предстоит длительная и сложная работа. Например, соревнования или просто занятия в спортивном зале. Многие спортсмены прекрасно знают, как сильно болят мышцы после тренировки. Чтобы предотвратить это, нужно не только хорошо разминаться, но и втирать в мышцы массажными движениями разогревающие мази. А еще лучше провести предтренировочный массаж с гиперемирующей мазью. Учитывая тонкости применения данных средств, возможные аллергические и другие реакции, перед их использованием необходимо изучить аннотацию. И всегда перед основным нанесением нового для вас разогревающей мази/крема следует провести кожный тест: нанести немного средства на локтевой сгиб или в область подколенной ямки.

**Охлаждающие мази** (часто гели) не обладают таким раздражающим эффектом, как гиперемирующие, поэтому их можно применять сразу после получения травмы. Охлаждающие мази (гели), за счет входящих в их состав анальгетиков, антикоагулянтов, ментола, эфирных масел, иногда спирта, обезболивают и успокаивают место повреждения. При свежих травмах мазь нельзя втирать, чтобы не вызывать гиперемию тканей. Следует просто нанести средство на кожу и ждать, пока оно впитается. Для этого лучше подходят средства в форме геля, которые обладают лучшей всасывающей способностью и охлаждающим действием. При хронических заболеваниях (бурсит, тендовагинит и др.) применяются препараты противовоспалительного действия, в состав которых входят йод и другие ингредиенты.

Растирки применяются вместе с восстановительным массажем. Это стимулирует кровообращение и обменные процессы в мышцах. Растирки также способствуют расслаблению мышц, повышают эластичность сумочно-связочного аппарата. Благодаря втираниям в значительной степени снижаются чувство тяжести и боли в натруженных мышцах, быстрее восстанавливается их нормальный тонус. Таким образом, растирание не только способствует восстановлению нервно-мышечной системы спортсмена, но и является немаловажным средством профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Авторы статьи проанализировали, достаточно ли хорошо знают спортсмены и тренеры как нужно применять те или иные мази, лини-

менты и кремы для лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В результате выяснилось, что многие спортсмены не соблюдают рекомендуемых дозировок при втирании мазей и кремов, производят втирания нерегулярно, иногда слишком часто применяют один и тот же препарат. Подобные нарушения выявились в 80% случаев. Вот почему в предлагаемой статье авторы сочли целесообразным рассказать об основных принципах применения мазей, линиментов и кремов при реабилитации спортсменов лыжников-гонщиков с лёгкими травмами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Из мазей, содержащих яд, следует назвать «Апизартрон» и «Вирапин». Эти мази надо втирать ежедневно 1-2 раза в место наибольшей болезненности, начиная с 2 г и постепенно увеличивая дозировку до 5 г.

Растирки, содержащие яд змей, оказывают болеутоляющие и противовоспалительное действие. Их используют при артритах, миозитах, невралгиях. Лечебный эффект при втираниях этих мазей с рефлекторными реакциями, с всасыванием образующихся биологически активных веществ, а также со стимуляцией системы «гипофиз-надпочечники», что вызывает активизацию иммунологических реакций организма. Среди растирок, содержащих змеиный яд, прежде всего, следует отметить «Випротокс», «Випросал». Что касается импортных мазей и кремов, то мазь «Финалгон» является очень сильным раздражающим средством. Её применяют при растяжениях связочно-сумочного аппарата, надрывах мышц и связок. Наибольший раздражающий эффект проявляется через 20-30 минут после втирания. Если мазь вызывает сильное жжение, то её следует удалить ватой, смоченной нейтральным жиром (лучше всего оливковым маслом). Выпускается и крем «Финалгон», который можно втирать на большой площади, например при проведении лечебного и спортивного массажа. Поскольку крем имеет приятный запах, им можно пользоваться и днём.

Мазь «Артросенекс» характерна тем, что оказывает интенсивное глубокое действие на процессы, протекающие в тканях и суставах. Мазь расслабляет связочно-сумочный аппарат сустава и снимает боль, оказывает весьма выраженный рассасывающий эффект. На больной участок выдавливают полоску мази длиной 2-3 см и втирают 2-3 мин. При растирании коленного сустава исключается область подколенной впадины.

«Дольпик» выпускается в виде мази. Эта мазь применяется при повреждениях опорно-двигательного аппарата, растяжениях и надрывах



вах связок, миозитах, невралгиях, радикулитах, при массаже утомлённых мышц. Для втирания рекомендуется выдавливать из тюбика полоску мази длиной 1-1,5 см. Мазь имеет приятный запах. Недостатком мази является то, что она окрашивает кожу в оранжевый цвет и пачкает бельё, в связи с этим её необходимо применять в повязках.

Особое место среди мазей, применяемых в спорте при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, занимает мазь «Лазопил». Она содержит гепарин – вещество, противодействующее свёртыванию крови. При закрытых травмах, сопровождающихся внутренним кровоизлиянием, «Лазопил» оказывает выраженный рассасывающий эффект. При открытых повреждениях её применять нельзя, так как будет усиливаться кровотечение. «Лазопил» применяется для уменьшения контрактур суставов, рассасывания гематом. Дозировка составляет 3-5 см мази. Её наносят толстым слоем на болезненный участок, а затем втирают лёгкими движениями. Процедуру можно проводить 2-3 раза в день.

Чтобы описанные препараты принесли пользу, нужно руководствоваться следующими общими принципами их применения: систематичность и соблюдение рекомендуемых доз. Кроме того, курс лечения не следует затягивать на срок, превышающий 1-3 недели. При более длительном применении возможно ослабление лечебного эффекта, а также появление в некоторых случаях аллергических реакций (особенно при лечении препаратами, содержащими пчелиный и змеиный яд).

## **СИСТЕМА ОРИЕНТИРОВ ДЛЯ РАЗУЧИВАЕМЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ**

*Ю.А. Добросмыслов, ст. преп.,*

Чебоксарский кооперативный институт (филиал)  
Российского университета кооперации (г. Чебоксары)

Одним из недостатков существующей системы обучения является недостаточное использование психологических структур обучаемого. Это означает, что в формировании двигательных навыков сознание почти не участвует.

Но процесс формирования навыков и их использование – от начала до конца сознательный процесс, и навык, как бы глубоко он ни был автоматизирован, всегда остается сознательным (человеческим) действием (А.Ц. Пуни). Следовательно, обучение тому или иному движению будет успешным, только если будут учтены основные ус-

ловия правильного формирования соответствующих умственных действий и понятий, которые являются основой правильного выполнения разучиваемого действия.

П.Я. Гальперин и его сотрудники, изучившие формирование умственных действий, выявили некоторые закономерности этого сложного процесса. Согласно их выводам, именно опираясь на них, можно формировать умения и навыки с заданными свойствами более коротким путем.

Обучающийся, встречаясь с тем или иным новым заданием (упражнением), должен сориентироваться в нем, т.е. составить представление о последовательности действий, о том, что у него получится и т.д.

Но в некоторых случаях в силу того, что ориентировочная деятельность ученика не адекватна новому заданию, возникают неполные, недостаточно отчетливые представления, которые не могут служить средством для полноценного исполнения данного действия.

Традиционная система обучения в этом случае пользуется методом «проб и ошибок»: обучаемый пытается выполнить то или иное упражнение, а преподаватель корректирует его действия. На это уходит очень много времени, и в результате не всегда удается овладеть изучаемым движением.

В разработанной П.Я. Гальпериним теории поэтапного формирования умственных действий было показано, что всякое действие имеет две части – ориентировочную и исполнительную. «Ориентировочная часть представляет собой аппарат управления действием как процессом во внешней среде; исполнительная часть – реальное целенаправленное преобразование исходного материала или положения в заданный продукт или состояние». Важное значение в этой теории отводится ориентировочной основе действия, которая должна быть «материализована», т.е. теоретический материал должен быть особо расположен и включать различного рода схемы, чертежи и т.д.

Однако чтобы обучение на основе ориентиров полностью обеспечивало правильное выполнение действия, нужно не только построить систему ориентиров, но и довести ее до сознания обучаемого. Такое отражение объективных условий в голове обучаемого, превращение их в систему ориентиров, в полную и правильную ориентировочную основу его действия есть одномоментный «зеркально-мертвый акт», а постепенно складывающийся продукт активной предметной деятельности обучаемого, направленный на выполнение ряда заданий этого рода в систематически меняющихся условиях.

Эта задача решается путем систематической отработки объектов действия во внешней речи, во внутренней речи (П.Я. Гальперин, З.А. Решетов).

Процесс обучения можно построить, основываясь на этой теории. Прежде всего должна быть разработана система ориентиров для всех разучиваемых двигательных действий. Для каждого действия разрабатывают соответствующие рабочие карточки, в которых описывается техника выполнения определенного элемента с указанием ориентировочных условий.

Методика проведения занятий следующая. В начале преподаватель объясняет и показывает разучиваемую технику движения (это занимает 1-2 мин). Затем обучаемые начинают работать в парах по карточкам, которые они раздают. При этом один из партнеров читает рабочую карточку и следит, правильно ли выполняет действие его товарищ по набору тех ориентировочных признаков, которые названы в карточке. Разучиваемое двигательное действие повторяется несколько раз, после чего партнеры должны отчетливо представлять себе все ориентировочные признаки действия и пытаться без карточки пересказать ее содержание, т.е. основные ориентиры и порядок действий.

На следующем занятии все обучаемые должны без рабочей карточки уверенно и четко проговорить содержание разучиваемого на предыдущем занятии двигательного действия. На этом занятии все обучаемые исполняют технику движения по разучиваемому плану действий и ориентиров. Следующее двигательное действие разучивается также сначала по рабочим карточкам в парах до уровня уверенного исполнения.

Предварительно необходимо довести до сознания обучающихся саму методику обучения и обратить их внимание на этап, связанный с изучением рабочих карточек, так как некоторые пропускают важные моменты формирования умственных действий по изучаемому приему, что отражается на качестве его исполнения.

Предложенная методика позволяет правильно выполнять двигательные действия буквально с первой самостоятельной попытки после того, как вся последовательность действий изучена по карточке, т.е. после того, как сформированы определенные умственные действия.

### **Обучение технике игры в волейбол**

#### *Рабочая карточка №1*

#### **Верхняя передача мяча**

1) В ожидании мяча стойка на согнутых расставленных ногах, одна нога выставлена вперед;

2) руки согнуты в локтях, кисти на уровне лица, пальцы слегка напряжены и согнуты;

3) при приеме мяча пальцы охватывают мяч, образуя своеобразную воронку, при этом основная нагрузка падает на указательные и средние пальцы;

4) в момент передачи мяча ноги и руки выпрямляются;

5) разгибанием лучезапястных суставов и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление.

*Рабочая карточка №2*

***Верхняя прямая подача***

1) Стойка лицом к сетке;

2) ноги слегка согнуты, левая нога (разноименная с ударяющей рукой) выставлена вперед;

3) мяч удерживается левой рукой, а правая поднята вверх для удара;

4) в момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на правую ногу, которая слегка сгибается в колене, туловище наклоняется назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки;

5) вслед за движением туловища, правая рука, согнутая в локте, отводится за голову;

6) при ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу;

7) ударяющая рука вначале перемещается локтем вперед, затем скорость перемещения предплечья нарастает и рука полностью выпрямляется.

## **ЗДОРОВЬЕ КАК ЗАЛОГ УСПЕХА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ**

***Н.А. Доценко***, ст. преп.,  
Северо-Кавказский филиал «Российская академия  
правосудия» (г. Краснодар)

С давних времен спорт был залогом здоровья и долголетия.

Здоровье и успех всегда идут рядом. Для каждого человека хорошее самочувствие – залог нормальной работоспособности и жизненного успеха, поскольку здоровый человек наиболее активен, продуктивен, ему гораздо проще справиться со стоящими перед ним задачами, на выполнение которых требуется много энергии и сил. Лишь чело-

век, находящийся в отличной физической форме, способен отдавать своему делу максимальное количество времени.

Немаловажно и то, что здоровье формирует чувство уверенности в себе, а это безусловно влияет на возможность достижения успеха. Здоровье помогает и во взаимоотношениях с людьми.

Спорт делает жизнь намного прекраснее и интереснее. Если человек занимается любым видом спорта, то он обретает себя как уравновешенную, полноценную личность.

подавляющее большинство современной молодежи понимает, что занятия спортом приносят несравненно больше удовольствия, радости и, конечно, успеха, чем алкоголь, наркотики и другие вредные привычки, которые никогда не помогут достичь своих целей, найти любимое дело.

К сожалению, в настоящее время человек большее время суток проводит за столом в помещении, где существенно ограничены разнообразные движения, что становится причиной гиподинамии, которая отбирает здоровье у человека. Это нарушение кровообращения, заболевания пищеварительного тракта, заболевания суставов, т.к. активность человека стала сильно ограниченной. В борьбе с такими проблемами хороши любые виды спорта.

Современному человеку очень повезло, так как у него есть множество средств для улучшения своего здоровья: многочисленные фитнес-центры, спортивные комплексы, оборудованные площадки, функционирование которых позволяет выбрать любое удобное время для занятий. Количество различных видов спорта, занятий, отдельных направлений также позволяет остановить свой выбор именно на том, что придется по душе. Это и силовые направления, и различные боевые искусства (каратэ, ушу, тайский бокс, дзюдо, греко-римская борьба и т.д.), йога, пилатес, аквапрограммы. Кому не интересно заниматься несколько однообразными фитнес-упражнениями, или умиротворенно постигать азы йоги и медитации, тот может заняться танцами, причем самых различных направлений и стилей или горным туризмом.

Умение четко, грамотно и экономно выполнять упражнения позволяет организму хорошо приспособляться к любому виду трудовой деятельности. У крепкого, закаленного человека увеличиваются умственная и физическая работоспособность и сопротивляемость к различным заболеваниям.

Для того, чтобы всегда находиться в хорошей физической форме, необходимо не только заниматься спортом. Например, неправиль-

ное питание крайне отрицательно сказывается как на здоровье, так и на внешнем виде. Поэтому нужно правильно питаться и планировать режим питания. Правильная и здоровая пища поможет организму наполниться витаминами и микроэлементами. Еда должна быть свежей, разнообразной и сбалансированной. Принимать пищу лучше строго в определенное время. Не следует переедать, это снижает работоспособность и вызывает усталость. Каждый человек в организации своего питания должен руководствоваться состоянием своего организма на данный момент. Учитывать стоит не только вес своего тела, наличие физических нагрузок, но и другие показатели.

Желательно соблюдать распорядок дня. Это поможет увеличить работоспособность, сохраняя бодрость и хорошее самочувствие в течение всего дня, способствует нормальному обмену веществ. При отсутствии чередования труда и отдыха, возникает переутомление, постепенно перерастающее в болезненные процессы, а затем происходят необратимые изменения в организме. Поэтому частое нарушение режима опасно для здоровья человека. При расшатанной нервной системе нарушается сон и возникает бессонница. Значение режима труда и отдыха велико при умственной и при физической работе. Чем дольше работа продолжается и чем она напряженней, тем важнее соблюдать правильно подобранный режим труда и отдыха.

Учитывая сложившуюся в наше время экологическую ситуацию, необходимо стараться как можно больше бывать на свежем воздухе, отдавать предпочтение двигательной активности, а лучше всего сочетать одно с другим. В последнее время все большее количество людей стремятся жить подальше от города с его суетой, загрязненным воздухом. Люди переезжают жить в пригород, активно озеленяют свои территории, стремятся улучшить комфортность места своего проживания.

И, конечно, необходимо отказаться от курения и других вредных привычек, о вреде которых прекрасно известно каждому.

Однако нельзя забывать о том, что путь к успеху не должен быть путем потери здоровья. Непременнно надо оценить затраты времени, труда, а также мыслительной энергии, которые потребуются для достижения выбранной цели.

В современной России стало модно быть здоровым. Здоровый человек может успешно трудиться, зарабатывая деньги и становясь экономически независимым, у него рождаются здоровые дети, он может обеспечить себе достойную старость. Люди стали обращать большое внимание на качество проведения свободного времени. Интенсивно работающий человек во время своего отдыха стремится оз-

доровить себя и в то же время увидеть что-то новое и интересное. Хорошее состояние здоровья приносит в жизни человеку только радость и возможность заниматься тем, что ему интересно. Здоровье – несомненно, ключ к достижению успеха.

Стремление человека к активному и здоровому образу жизни, как никогда становится актуальным в двадцать первом веке. Жизнь от современного человека требует активного участия, напряженного умственного и физического труда, именно поэтому, очень важно следить за своим здоровьем.

Здоровье и успех идут рядом. Для каждого человека хорошее самочувствие, здоровье – залог нормальной работоспособности и жизненного успеха. Здоровье и работа взаимосвязаны! Здоровый человек более активен, у него больше сил и энергии для выполнения стоящих перед ним задач. Он более продуктивен и это благотворно сказывается на результатах его труда.

Отменное здоровье влияет на достижение успеха еще и по причине того, что формирует чувство уверенности в себе, самоуважение и собственного достоинства. Влияет на отношение с другими людьми. Каким образом? Очень просто. Легкая походка или переваливание с ноги на ногу, правильная осанка или сутулость, с выступающими назад лопатками и выпяченным животом, что вызывает внутреннюю уверенность? К тому же быть в отличной физической форме сегодня престижно!

Здоровье – залог успеха! Так что если вы нацелены на успех и перед вами стоят задачи, выполнение которых требует много сил и энергии, уделяйте внимание своему здоровью. А чтобы всегда находится в хорошей физической форме, вам необходимо заняться спортом, делать утреннюю зарядку. Утренняя зарядка – лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

Судя по опросам, в России все большее количество граждан отводят здоровью далеко не последнее место среди жизненных приоритетов, потому что уже пришло понимание важности и необходимости поддержания себя в необходимом тонусе.

В РФ создана целая стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Разве это не говорит о заинтересованности государства самого народа в создании здоровой, активной, успешной нации?

Ведь цель стратегии – создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни.

# ЗАВИСИМОСТЬ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ У ЖЕНЩИН ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРОЕНИЯ ТАЗА И ОТ НАПРАВЛЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

*А.Т. Егоров*, ст. преп.,  
Чувашский республиканский институт образования  
(г. Чебоксары)

В процессе поиска путей совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов, специализирующихся в спринтерском беге мы столкнулись с проблемой стабилизации частоты движений. Не смотря на значительную прибавку в специальной физической подготовленности, соревновательные результаты в спринтерском беге у отдельных спортсменок существенно уступали ожидаемым. В частности у спортсменки Максимовой Ольги (МСМК) был получен 7-10 %-й прирост всех силовых и скоростно-силовых показателей. Однако результат в соревновательном упражнении стоял на месте. Не найдя причин возникшей проблемы в динамических характеристиках, мы обратились к кинематике бега. Проведя анализ видеосъемки, мы определили избыточно большую петлю в заднем шаге (Рис. 1.)

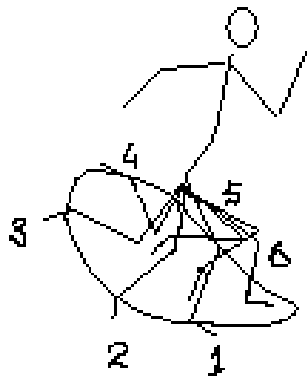


Рис. 1. Циклограмма движения пятки при беге по дистанции Максимовой Ольги (МСМК)

Высокий хлест пяткой за спину (кадры 2, 3, 4) в быстром спринтерском беге неизбежно приводил к большой петле сзади в захлестывании и не позволял наращивать частоту движений. Этот паразитирующий хлест в беговой структуре также обуславливал её отсутствие спереди (кадры 5, 6). Нога в этом случае ставилась не сверху вниз, а натыкалась встречным движением в дорожку. Это приводило к снижению частоты шагов и общей скорости бега. Поиск причин этого затруднения указал нам на избыточный лордоз данной спортсменки.



Причинами могут быть как индивидуальные особенности расположения таза, так и следствие гипертрофированный объем тренировочной работы на мышцы спины и ягодицы. При этом расположении таз «смотрит» вниз (Рис. 2.) и это является причиной избыточной петли сзади.



Рис. 2. Пример избыточного лордоза

Изучение структуры спринтерского бега двукратного олимпийского чемпиона Валерия Борзова показало отсутствие петли сзади (пятка ноги кратчайшим путем возвращалась под ягодицу) (Рис. 3).



Рис. 3. Техника бега по дистанции В.Борзова

Для корректировки структуры бега и создания предпосылок для увеличения частоты движений мы:

1) ограничили прогиб таза в пояснице по окончании отталкивания, активно противодействуя этому втягиванием живота, как это выполняет В. Борзов (Рис. 2. кадры 1, 2.).

2) в момент окончания отталкивания обращали внимание на быстрое снятие ноги с опоры предотвращая её уход в высокий захлест.

3) позаботились о соответствующей силе задней поверхности бедра, которая приводила пятку не к ягодице, а под ягодицу.

4) сформировали продвигающее движение стопой.

5) большее внимание уделили мышцам брюшного пресса, которые быстрее стали выводить бедро вперед - вверх.

6) для формирования передней петли в беговой структуре в тренировочный процесс в большом объеме ввели барьерный бег.

Проведенная в 2000 г. корректировка тренировочного процесса значительно улучшила соревновательный результат (200 м. 23,0 с.), и позволила завоевать серебряную медаль на Кубке Европы в г. Бремен (Германия, 2001 г.).

В дальнейшем (2003-2005 гг.) при подготовке другой спортсменки Дашиной Натальи (МС) к первенству России и Чемпионату Европы среди юниоров (2005 г.) была выявлена та же самая проблема. Однако, результаты работы, проведенной с учетом старого опыта по корректировке структуры бега, не в полной мере удовлетворили нас. Структура стартового разгона Н. Дашиной была идеальной. Однако после перехода на дистанционный бег всё ломалось. Для исправления мы обратились к изучению бега техника бега Бена Джонсона (Рис. 4.).

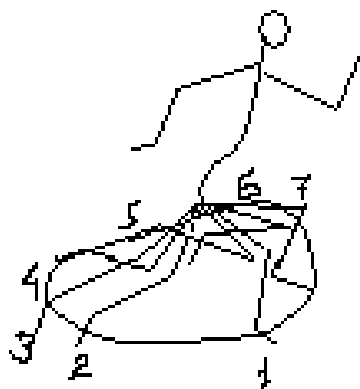


Рис. 4. Циклограмма бега Б. Джонсона (петля движения ноги)

Опорный период структуры бегового шага Б.Джонсона выявил две составляющие: а) продвигающая работа задней группы мышц бедра (Рис. 4, позиции 1, 2); б) отталкивающая работа мышц передней поверхности бедра и стопы (Рис. 4, позиция 3).

Поиск причин ухудшения структуры бега Н. Дашиной мы пришли к выводу о дифференцированном вкладе в структуру бегового шага мышечных групп опорной ноги: в стартовом разгоне одинаковое участие принимают мышцы передней и задней поверхности бедер; в

дистанционном беге основную роль, связанную с продвижением, играет задняя группа мышц бедра.

При идеальной беговой структуре продвигающая работа задней группы мышц быть продолжена за счет работы передней поверхности бедра и в особенности продвигающей работой стопы (работа коленного и голеностопного суставов).

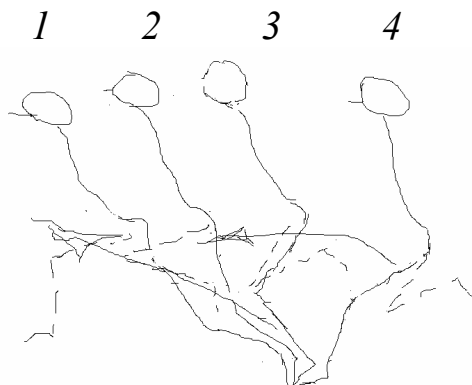


Рис. 5. Продвигающая и отталкивающая компоненты работы опорно-двигательного аппарата в спринтерском беге

Проанализировав структуру дистанционного бега Н. Дашиной мы определили, что передняя поверхность бедра не включалась в работу в заключительной фазе опорного периода и, кроме того, совершенно отсутствовала продвигающая работа стопы. Это приводило к тому, что мощная работа задней группы мышц бедра после отрыва ноги от дорожки, сохраняя остаточную энергетику, вела ногу дальше и приводила к избыточно высокому забрасыванию пятки. Таким образом, была выявлена диспропорция между работой задней группы мышц бедра (продвигающая функция тазобедренного сустава) и работой передней поверхности бедра и голени (отталкивающая функция коленного и голеностопного суставов). Это также подтвердил анализ тренировочного процесса. Действительно, в течение длительного времени тренировочная работа была направлена в основном на воспитание скоростно-силовых качеств мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра (формирование продвигающей функции бедра). В то же время упускалась необходимость адекватной силовой работы на переднюю поверхность бедер.

Подтвердилось это и при контрольном тестировании: 5-й прыжок с места (отражение продвигающей составляющей бегового шага) был достаточно высок – 14,30 м. и сравнительно слабым был прыжок в длину с места (260-265см.), который отражал отталкивающую составляющую.

Корректировка тренировочных планов с учетом этих диспропорций привела к победе на зимнем первенстве России среди юниоров и последующей серебряной медали на европейском первенстве (2005 г., г. Каунас, Литва).

## **К ВОПРОСУ О ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯГИВАНИЕ В РАЗМИНОЧНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

*А.Т. Егоров*, ст. преп.,  
Чувашский республиканский институт образования  
(г. Чебоксары)

Разминочная часть учебно-тренировочного занятия, безусловно, является важной частью подготовки организма к предстоящей тренировочной или соревновательной деятельности. И от того насколько правильно будет проведена подготовительная часть зависит степень успешности основной части занятия. Одной из задач подготовительной части урока является улучшение эластичности мышц. Как оказалось, в вопросе подготовки мышц к работе в плане эластичности не так всё однозначно.

Традиционный способ выполнения упражнений на растягивание мышц выполняется в виде пружинящих рывковообразных движений. Чаще всего эти упражнения выполняются на четыре счета, с постепенным увеличением амплитуды. Они являются физкультурным атрибутом и их чаще всего используют в утренней гигиенической гимнастике, при занятиях школьной физической культурой, при проведении физкультурных парадов.

Критически анализируя эти упражнения, можно сделать вывод о противоречивости использования в подготовительной части занятия рывковообразных движений для, улучшения эластичности мышц.

В мышцах имеется два вида собственных рецепторов: мышечные веретена и сухожильные органы Гольджи. Оба типа проприорецепторов являются рецепторами растяжения. Выполняемые ими задачи различны. Сухожильные органы контролируют напряжение мышцы (силу сокращения), а мышечные веретена – ее длину. Мышечные волокна имеют более высокую возбудимость в сравнении с сухожильными органами, что обеспечивает выполнение рефлексов растяжения (сухожильные рефлексы), которые проявляются при растягивании мышцы.

Растягивание мышцы такого типа стимулирует нервные окончания каждого веретенца. Резкое растягивание мышцы немедленно вызывает моментальное сокращение мышечных волокон. Таким образом, растягивая с помощью рывковообразных движений, к примеру, мышц задней поверхности бедра мы тем самым запускаем команду к их сокращению. В качестве примера данного рефлекторного действия можно привести механизм коленного рефлекса (Рис. 1.).

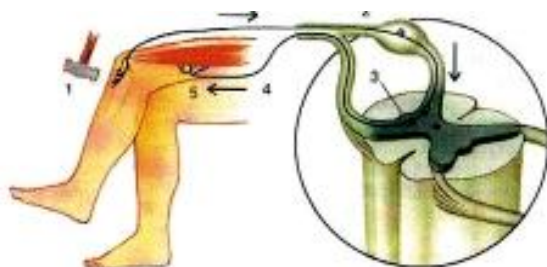


Рис. 1. Схема сухожильного (коленного) рефлекса

При ударе по собственной связке наколенника происходит резкое растягивание сухожилия. Это вызывает сокращение мышц передней поверхности бедра.

Свидетельство данной иннервации указывает на нерациональность применения рывкообразных упражнений для улучшения эластичности мышц.

Другим вариантом используемым в практической деятельности является плавное постепенное растягивание мышцы в течение более длительного времени (до 1 мин.). Однако и в этом случае также имеет место эффект растягивания сухожильных рецепторов. В конечном итоге, по двигательным мотонейронам, также проходит команда на сокращение мышцы. Растягивание мышечных волокон происходит в нерациональном режиме.

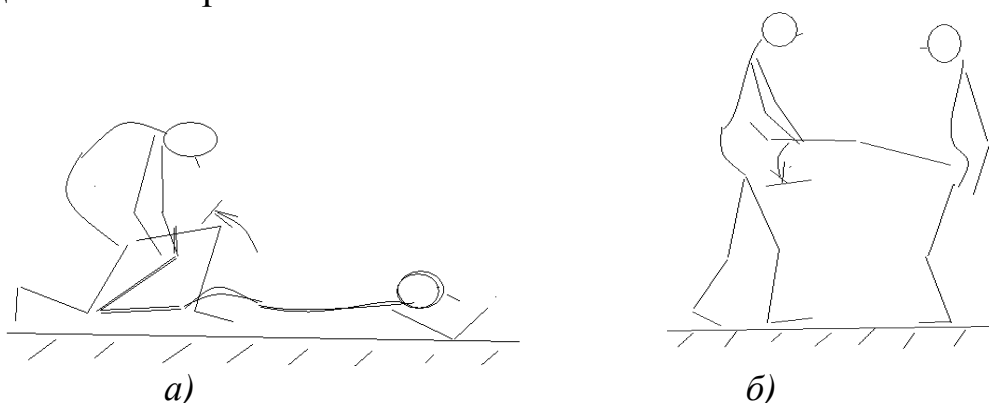


Рис. 2. Примеры выполнения постизометрического вытяжения:  
 а) вытяжение мышцы передней поверхности бедра;  
 б) вытяжение мышц задней поверхности бедра

Очень эффективен способ вытяжения (растягивания) мышцы путем использования постизометрического расслабления. После сильного напряжения мышц рефлекторно срабатывает механизм понижения мышечного тонуса. Именно этот процесс и лежит в основе постизометрической релаксации (Рис. 2.).

Основные правила проведения постизометрической релаксации мышц состоят в следующем. Упражнения выполняются с партнером. Партнер берется за конечность и доводит конечность до крайней точки, до появления болевого ощущения. После этого необходимо напрячь мышцу с усилием 70% от *max*, а партнер противодействует движению конечности. Мышца при этом напрягается, но движения нет. Время напряжения 5-7сек. После прекращения напряжения вместе с выдохом необходимо расслабить мышцу. Предварительное напряжение при переключении двигательной деятельности понижает мышечный тонус. Это и есть постизометрическая релаксация.

Использование постизометрической релаксации, имеют четко обозначенные правила:

- к выполнению упражнений нельзя приступать без предварительной подготовки. Мышцы с помощью любой двигательной деятельности (чаще всего используется бег) необходимо согреть и расслабить;
- растягивание должно происходить постепенно, без резких движений медленно с учетом дыхания (выдох – растягивание);
- необходимо принять удобную позу, в которой сокращенные мышцы будут наиболее подвержены растяжению;
- для начала необходимо привести мышцу в состояние преднапряжения (максимальное растягивание до момента возникновения боли);
- правильное дыхание способствует более полному расслаблению мышц. Напряжение мышц должно происходить на вдохе, а растягивание должно происходить на выдохе.

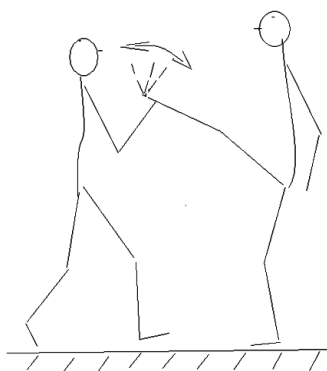


Рис. 3. Пример использования динамического растяжения

Как оказалось и это не является последним словом в практике использования упражнений на растягивание с целью достижения большей эластичности мышц. Представители восточных единоборств применяют динамическое вытяжение. Суть его состоит в том, что при выполнении вытяжения с помощью партнера необходимо выполнять двигательные действия, например стопой (Рис. 3.).

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЛИДЕР В ФОРМИРОВАНИИ У СТУДЕНТА СУБЪЕКТНОЙ ПОЗИЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ВУЗЕ**

*С.И. Жданов*, канд. пед. наук, доц.,  
Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
Оренбургского государственного университета (г. Орск)

Одна из центральных проблем современной системы образования – это формирование и развитие активности, в том числе и в формировании здоровья студентов. Представление об активности исходит из понимания ее как особого качества субъекта в системе социальных взаимодействий, как определенного личностного образования, характеризующего состояние человека и его отношение к действительности. Рассматривая активность применительно к процессу обучения, можно говорить о двигательной активности как способе самосовершенствования и самовыражения в процессе учебной деятельности.

Стратегической задачей высшего образования на основе инновационных образовательных технологий должно стать формирование у студента активной субъектной позиции оздоровительной направленности, основанной на осознании им его состояния и овладении технологиями его сохранения и совершенствования.

Субъектная позиция оздоровительной направленности является важнейшей составляющей самосознания личности, представленной во внутреннем плане человека как обобщенная модель внутренней картины собственного здоровья, включающая совокупность интеллектуальных представлений, комплекс эмоциональных переживаний, мотиваций и ценностного отношения, во внешнем плане – как реальное поведение в отношении здоровья.

В условиях деятельности высшей школы принципиально важна работа по активизации позиции каждого студента в отношении здоро-

вья в виде его реального участия в образовательном, воспитательном процессе, физкультурно-спортивной деятельности; и для этого важно фиксировать и раскрывать связь основ знаний индивидуального здоровья, практических умений, физкультурно-спортивной деятельности с профессиональной подготовкой специалистов.

Повышение требований к качеству физкультурного образования в вузе становится насущной проблемой и важным условием развития системы высшего образования. В этой связи необходимо отметить, что на общем фоне реформирования системы образования в России, одной из наиболее острых и трудноразрешимых проблем является реформирование высшего образования в области физической культуры.

Характерными чертами современного этапа развития высшего образования являются, учет интересов и потребностей каждого обучающегося, максимальное развитие способностей и профессионально ориентированная направленность обучения. Достижение нового качества образования должно стать средством социализации учащихся, основой их успешной деятельности.

Дисциплиной, способной выступить в роли организующего и координирующего звена, является «Физическая культура» – лидер в обобщении и структурировании знаний в области индивидуального здоровья и здорового образа жизни человека в современном вузе.

В качестве основных факторов, определяющих важнейшие направления развития, мы рассматриваем:

- новое понимание ценностей образования в современном обществе;
- повышение роли теоретических знаний, профессионально-прикладных умений и навыков;
- создание новой среды обучения, основанной на применении современных физкультурно-оздоровительных и профессионально ориентированных педагогических технологий;
- системный подход к определению целей и содержания образования в области физической культуры.

Физическая культура, является составной частью подготовки и успешной адаптации к социально полезной профессиональной деятельности человека. Она наряду с некоторыми другими учебными дисциплинами, содержит и обеспечивает реализацию ряда взаимосвязанных положений образовательной деятельности, в определенной мере характеризующих будущих специалистов. Их компонентами выступают: состояние физического развития и здоровья, физическая и



психофизическая готовность к профессиональной деятельности, валеологическая образованность студента.

Для придания дисциплине «Физическая культура» более выраженной образовательной и профессионально-прикладной направленности, основное внимание рекомендуется обращать на определение содержательной части предмета и его преподавания. В частности, отход от механического «натаскивания» студентов на нормативный результат, а напротив, – ярко выраженное внимание на развитие у них профессионально важных качеств.

Обучение в высшем учебном заведении позволяет студенту не только приобрести профессиональные знания и умения, но дает возможность личностного совершенствования, способствует формированию компетентного отношения учащихся к использованию средств физической культуры для укрепления здоровья и повышения двигательной активности, а также расширению и углублению знаний в области физической культуры. Нужно, чтобы физическая культура была не просто абстрактным предметом о развитии физических качеств. Его следует организовать как образовательный процесс, включающий студентов в активную сознательную деятельность по формированию физической культуры личности. Целью высшего образования является целостное развитие личности студента, достижение им повышенного уровня образованности и культуры при сохранении и укреплении его здоровья, формирование потребности в нем.

Технология формирования ценностного отношения к здоровью, основанная на закономерностях его развития, а также развития отношения к физической культуре и спорту, представляет собой личностно-ориентированный педагогический процесс, реализуемый с учетом индивидуальных характеристик отношения к здоровью учащейся молодежи.

Именно формирование ценностного отношения к здоровью является одной из приоритетных задач в современной концепции физической культуры, основанной на принципах гуманистической педагогики и психологии. Согласно концепции основными элементами физической культуры являются культура здоровья, двигательная культура и культура телосложения, а в качестве основных показателей личностной физической культуры выступают: отношение человека к своему здоровью, своему телу как ценности; характер этого отношения; уровень знаний об организме, физическом состоянии, средствах и методах оздоровления, средства, используемые для поддержания здоровья и умения по их применению, стремление оказать помощь

другим людям в деятельности по оздоровлению и физическому совершенствованию (В.И. Столяров, В.К. Бальсевич, 2009).

Совершенствование организации физического воспитания должно базироваться на учете индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей человека, на обязательном соответствии содержания физической активности возрастным особенностям и закономерностям преобразования его физического и духовного потенциала, при этом предусматривается определенная свобода выбора форм, средств и методов физкультурных занятий с целью физического совершенствования и укрепления здоровья.

Формирование ценностного отношения к здоровью происходит только в личностно ориентированном педагогическом процессе и определяется наличием трех основных факторов: 1) ценностно-ориентационное пространство, которое достигается путем интеграции всех форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учебном заведении; 2) ценностно-ориентационная деятельность, специфической особенностью которой является предоставление максимально возможной свободы выбора форм, средств и степени участия, индивидуализация педагогического процесса на основе получения и учета информации о состоянии здоровья, уровне физической подготовленности, особенностях отношения к здоровью и к физической культуре и спорту; 3) рефлексия, т.е. процессами самопознания субъектом внутренних психических состояний и эмоциональных реакций, осознания действующим субъектом того, как он воспринимается и оценивается другими участниками значимой совместной деятельности.

Педагогический потенциал образовательного процесса вуза заключается: в валеологическом ресурсе вариативной составляющей образовательных стандартов, дисциплин по выбору и воспитательной работы; в кадровом обеспечении (наличие подготовленных специалистов высокой квалификации); в материальной базе, необходимой для обеспечения усвоения теоретических и практических компонентов валеологического знания (библиотека, оснащенные аудитории, спортзал, стадион, бассейн); в учете интересов личности студента при выборе видов физкультурно-оздоровительной работы; в применении методов и форм, адекватных возрастным особенностям и личностным склонностям студента; в мобильности, динамичности, добровольности занятий.

На базе образовательной области «Физическая культура» создается целостная система физкультурного образования студентов. Это качественное совершенствование образовательного процесса по дис-

циплине «Физическая культура», за счет усиления интеллектуального компонента; осуществления индивидуального подхода в физической подготовке студентов; использования в преподавании физической культуры новых информационных технологий, методов проблемного обучения; формирования сознания – установок на здоровый образ жизни, осознанности, убежденности в необходимости самоуправления здоровьем и т.п. Такой системный подход к процессу высшего образования и включение учащихся в физкультурно-спортивную деятельность способствуют освоению студентами ценностей физической культуры, развитию индивидуальных способностей, формированию знаний, умений и навыков валеологической направленности. В конечном счете, такое решение вопроса выводит физическую культуру как учебный предмет в вузе на более высокий и качественный уровень.

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ УГЛУБЛЕННОГО ИЗУЧЕНИЯ ФУТБОЛА**

*А.З. Зейнетдинов*, канд. пед. наук, доц.,  
Чувашский государственный педагогический  
университет им. И.Я. Яковлева (г. Чебоксары);

*Н.Н. Мулгачев*, ст. преп.,  
Чебоксарский кооперативный институт (филиал)  
Российского университета кооперации (г. Чебоксары)

В последние десятилетия среди учащейся молодежи наблюдается тенденция снижения показателей здоровья и физического развития. Современные школьники недостаточно вооружены знаниями в области физической культуры и спорта, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и двигательными навыками и умениями. Результаты научных исследований свидетельствуют о снижении, начиная с подросткового возраста, интереса учащихся к урокам физической культуры.

Это говорит о том, что система физического воспитания школьников переживает системный кризис, который касается практически всех ее сторон: целей и задач, содержания, средств, методов и форм организации учебного процесса, педагогического контроля. Поэтому повышение эффективности физического воспитания школьников выступает в качестве одной из актуальных задач современного об-

щества. Одним из направлений совершенствования физического воспитания школьников выступает ориентация при выборе содержания физкультурного образования на индивидуальное своеобразие физкультурно-спортивных интересов занимающихся.

Вместе с тем анализ литературы показывает, что вопросы совершенствования физического воспитания школьников на основе углубленного изучения избранного ими вида физических упражнений являются на сегодняшний день малоисследованными.

В связи с этим **проблема** нашего исследования сформулирована следующим образом: *при каких педагогических условиях физическое воспитание учащихся 5-7 классов общеобразовательной школы на основе углубленного изучения футбола обеспечит существенное повышение эффективности образовательного процесса?*

Решение этой проблемы выступает в **качестве** цели нашего исследования.

**Гипотеза исследования:** повышение эффективности физического воспитания учащихся ступени основного общего образования на основе углубленного изучения футбола возможно, если:

- разработать учебную программу, объединяющую базовый компонент содержания физкультурного образования и программный материал по футболу, с постепенным усилением от класса к классу относительного объема времени для изучения футбола;
- создать организационные условия для усвоения содержания этой программы в рамках учебного расписания и во внеурочное время;
- реализовать образовательную направленность учебного процесса, обеспечивающую учащихся необходимыми и достаточными знаниями в качестве ориентировочной основы управления как отдельными двигательными действиями в форме физических упражнений, так и физкультурно-спортивной деятельностью в целом;
- организовать обучение технике футбола как целостной системе взаимосвязанных между собой движений и действий;
- обеспечить взаимосвязь изучения базового и вариативного компонентов содержания учебной программы при ведущей, систематизирующей роли учебного материала по футболу;
- определить успешное выступление в соревнованиях по футболу в качестве текущих и промежуточных целей овладения содержанием учебной программы.

Для достижения цели исследования с учетом содержания гипотезы нами последовательно решались следующие частные **задачи**:

1. Раскрыть особенности реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании школьников.

2. Разработать экспериментальную учебную программу физического воспитания учащихся ступени основного общего образования на основе углубленного изучения футбола.

3. Определить педагогические условия совершенствования физического воспитания школьников на основе усвоения содержания этой программы и экспериментально обосновать эффективность их реализации в образовательном процессе.

#### **Результаты исследования.**

Одним из перспективных направлений реализации личностно-ориентированного подхода в физкультурном образовании школьников выступает учет индивидуального своеобразия физкультурно-спортивных интересов и способностей каждого школьника в области физической культуры.

Для реализации этого направления нами разработана экспериментальная учебная программа физического воспитания.

В соответствии с этой программой **целью** обучения школьников в образовательной области «физическая культура» выступает формирование физической культуры личности, как ее интегральной характеристики, обуславливающей готовность к активному творческому присвоению ценностей современной физической культуры для сохранения и укрепления личного здоровья, физического совершенствования, успешности будущей профессиональной деятельности.

Формирование физической культуры личности обеспечивается через решение системы взаимосвязанных **задач**, таких, как: формирование осознанного и действенного **интереса** к занятиям футболом; вооружение **знаниями**, необходимыми для творческого управления своей физкультурно-спортивной деятельностью, в том числе и в области футбола; вооружение на уровне умений **способами** физкультурно-спортивной деятельности, в том числе и в области футбола, с учетом своих потребностей, способностей и конкретных условий; сохранение и укрепление **здоровья**; развитие **физических качеств**; совершенствование **функциональных возможностей организма**.

Нами в **содержании** учебной программы выделены три раздела: 1) знания; 2) умения (владение способами деятельности); 3) физические качества.

**Знания** условно подразделяются нами на три группы: теоретические, практические и методические. Теоретические знания в области

физической культуры, в свою очередь, включают в себя знания о физической культуре как части общечеловеческой культуры (социокультурные знания), знания о человеке как субъекте физической культуры (психологические, физиологические и анатомические). Практические знания отражают сведения о требованиях к правильному и точному выполнению изучаемых физических упражнений. Методические знания содержат информацию о том, как правильно строить занятия физическими упражнениями, чтобы достичь желаемого эффекта.

**Умения** подразделяются на две группы: двигательные умения и навыки выполнения физических упражнений и умения управлять своей физкультурной деятельностью (методические умения).

Третьим разделом учебной программы является раздел «Физические качества». В нем содержится учебный материал, направленный на развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, координационных способностей (ловкости), гибкости и общей выносливости.

На основе анализа и обобщения литературы по проблеме исследования нами выделены и теоретически обоснованы основные **педагогические условия** эффективной реализации разработанной нами экспериментальной учебной программы:

1) свободный выбор каждым учащимся вида физических упражнений в соответствии с индивидуальным своеобразием своих физкультурно-спортивных интересов и двигательных способностей;

2) включение в содержание физического воспитания соревновательной деятельности по избранному учащимися виду спорта;

3) образовательная направленность физического воспитания.

4) единство базового и вариативного направлений физического воспитания;

5) реализация принципа обобщения в обучении двигательным действиям, составляющим содержание избранного учащимися вида спорта – футбола;

6) формирование у учащихся полноценной ориентировочной основы разучиваемых технических приемов.

Для практического обоснования эффективности применения экспериментальной учебной программы был проведен трехлетний **формирующий педагогический эксперимент**. Результаты формирующего педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что:

1) что занятия избранным видом спорта (футболом) обладают для учащихся 5-7 классов высокой эмоциональной привлекательностью, которая сохраняется в течение всего эксперимента;

2) традиционные подходы к физическому воспитанию учащихся 5-7 классов в сочетании с занятиями футболом в учреждениях дополнительного образования и физическое воспитание на основе экспериментальной учебной программы с углубленным изучением футбола, с учетом комплекса выделенных нами педагогических условий, являются примерно одинаковыми по эффективности педагогического воздействия на развитие физических качеств;

3) при традиционных подходах к физическому воспитанию наблюдается снижение интереса учащихся к урокам физической культуры при сохранении высокого интереса к занятиям футболом во внеурочное время;

4) включение футбола в содержание физического воспитания учащихся 5-7 классов оказывает существенное влияние на развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

5) физическое воспитание учащихся 5-7 классов на основе экспериментальной учебной программы с углубленным изучением футбола, с учетом выделенных нами педагогических условий, обеспечивает:

а) существенное повышение качества усвоения знаний и методических умений по предмету «Физическая культура» и знаний ориентировочной основы технических приемов футбола;

б) формирование представлений о технике футбола как о целостной системе технических приемов с выделением общего и частного в их содержании;

в) существенное повышение качества практического усвоения технических приемов;

г) существенное повышение быстроты и точности выполнения технических приемов;

д) высокие темпы развития мотивационного, волевого и познавательного компонентов интереса к футболу и интереса к футболу в целом;

е) сохранение высокого уровня интереса к урокам физической культуры.

## **ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА**

*М.А. Игнатьев*, канд. пед. наук, доц.,  
Чебоксарский государственный педагогический  
университет им. И.Я. Яковлева (г. Чебоксары)

Проблемы формирования и ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежи в последнее время приобрели особую актуальность. Укрепление здоровья подрастающего поколения и профилактика заболеваний считаются одними из приоритетных задач здравоохранения и образования. Большинство авторов (П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак, Л.И. Лубышева, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов) отмечают, что в последнее десятилетие уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи ухудшился и не соответствует требованиям многих профессий и запросу общества [1, 2, 3]. Наглядным подтверждением тому является негативная тенденция увеличения в вузах численности специальных (медицинских) групп. По данным вышеназванных ученых, на первый курс вузов ежегодно поступают до 88 % молодежи с отклонениями в состоянии здоровья: почти 20 % студентов имеют избыточный вес, около 50 % – отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. Среди хронических заболеваний лидируют патологии органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной систем и органов чувств. Количество студентов с отклонениями здоровья к старшим курсам только возрастает. Контрольные нормативы, предусмотренные программой дисциплины «Физическая культура», не в состоянии сдать 50–60% студентов.

Проблема сохранения здоровья студенческой молодежи в настоящее время осознается как педагогическая. В связи с этим актуальной проблемой научных исследований в области физического воспитания остается поиск новых педагогических технологий, позволяющих повысить интерес студентов к занятиям физическими упражнениями и выявление наиболее эффективных форм и средств формирования ЗОЖ у студенческой молодежи [4].

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12.2007 г. образовательные учреждения с учетом своих уставов, местных условий и интересов обучающихся имеют право на самостоятельное определение форм занятий физической культурой, средств и методов физиче-



ского воспитания, продолжительности учебных занятий. Проведенный анализ исследований ученых по изучаемой проблеме показал, что существует целый ряд рекомендаций и рабочих программ по совершенствованию системы работы вуза в целях укрепления здоровья студентов, их физического развития. Однако существующее разнообразие вузовских учебных программ по физической культуре совершенно не делает акцент на воспитание у студентов приоритета здоровья как одной из важнейших человеческих ценностей. Учебные программы не содержат разделы обучения студентов здоровой жизнедеятельности: оптимальной двигательной активности и тренировке иммунитета, рациональному питанию и психофизической саморегуляции, закаливанию и правильной организации режима труда и отдыха. Кроме того, в современной системе физического воспитания в вузе в основном практикуется преподавание в режиме готового знания, то есть преподнесение знаний в готовом виде. При таком способе преподаватель физической культуры предлагает определенный набор заданий, выдает стандартную информацию для восприятия и воспроизведения. Оценка двигательных умений и навыков зачастую осуществляется на основе нескольких показателей стандартных нормативов, в которых не учтены личные достижения студента, нет ссылок на возрастные характеристики. В связи с этим одна из важнейших задач, поставленных сегодня обществом перед системой профессионального образования, в том числе и перед высшей школой – подготовка конкурентоспособной и профессионально мобильной личности – предполагает поиск путей и способов формирования у студентов навыков здорового образа жизни.

В соответствии с Государственным стандартом высшего профессионального образования в учебной программе дисциплины «Физическая культура» четко определено, что целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для формирования у студентов навыков здорового образа жизни в содержание программы дисциплины «Физическая культура» высших учебных заведений мы рекомендуем включить на основе вариативного компонента спортивный туризм, как средство формирования навыков ЗОЖ. Спортивный туризм дополняет основной (базовый) компонент и обеспечивает по-

строение разнообразных по направленности и содержанию теоретических и практических занятий.

Спортивный туризм – один из наиболее популярных видов спорта среди студенческой молодежи. Данный вид эффективно реализует не только специфические функции физической культуры (образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные), но и воспитательные. В физическом воспитании спортивный туризм играет не менее значимую роль, чем легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры. Он находится среди основных видов физических упражнений, обладающих наилучшим оздоровительным эффектом, занятие которыми вовлекает в работу все основные группы мышц. Занятия спортивным туризмом положительно воздействуют на занимающихся студентов, повышают их работоспособность, продлевают активное долголетие, гармонически развивают основные физические качества – быстроту, силу, ловкость, выносливость. Этот вид спорта также используется как средство эстетического, морально-нравственного и патриотического воспитания. Спортивный туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами, такими как походы, путешествия, экскурсии, прогулки и туристские слеты. Все виды воспитания в туризме реализуются комплексно, в естественных условиях. Комплексность воспитательного процесса можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода:

- передвижение с рюкзаком и преодоление естественных препятствий – физическое воспитание;
- красота окружающего мира – эстетическое воспитание;
- установка бивуака и приготовление пищи, выполнение разнообразной работы на бивуаке – трудовое воспитание;
- взаимоотношение участников похода, дисциплина, ответственность – морально-нравственное воспитание;
- знакомство с природными богатствами родного края, с его историческими и культурными памятниками – патриотическое воспитание.

Формами занятий спортивным туризмом у студентов являются пешие походы и прогулки в естественных условиях в рамках учебных занятий, туристские слеты и соревнования. Разнообразные формы занятий способствуют развитию таких качеств, как устойчивость к неблагоприятным факторам деятельности; способность прогнозировать развитие нестандартных ситуаций и, в случае необходимости, изменить схему действий; умение работать в условиях дефицита

времени; способность к принятию правильного решения в экстремальных условиях и его реализации, работоспособность на пределе человеческих возможностей, эмоциональная устойчивость, внимание, память и т. д.

Спортивный туризм рассматривается в качестве уникального средства, обладающего значительными педагогическими возможностями при формировании у студентов навыков здорового образа жизни. Положительное воздействие туристской среды обусловлено её нетрадиционным характером. В отличие от традиционной среды образовательных учреждений, туристская среда является неформальной и свободной. В природных условиях каждый участник похода не воспринимает педагогическое воздействие как искусственное, ограничивающее свободу выбора. Молодой человек открыт для новой информации и подготовлен к принятию изменений, что обеспечивает благоприятные условия для развития социальных качеств личности.

Спортивный туризм не только положительно влияет на здоровье, физическое развитие студентов, расширяет его кругозор, но и создает условия для полного самовыражения и реализации творческих способностей, сокращая разрыв в физическом и духовном развитии каждого человека.

Педагогическое воздействие среды туристических мероприятий (экскурсий, походов, экспедиций, слетов, соревнований) реализуется через взаимосвязанное действие факторов, вызванных интенсивным социальным взаимодействием в процессе внутригрупповой совместной деятельности. Воздействие на личность участника экзогенных (социальных) факторов активизирует эндогенные (личностные) факторы воздействия. Новый психо-эмоциональный фон, вызванный сменой привычной обстановки, физической нагрузкой, общением и окружающей природой, осознанием необходимости своих действий, от которых зависит как сам человек, так и другие члены группы, способствует эмоциональной вовлечённости участников в совместную деятельность, высокой мотивации к участию в этом виде деятельности и, в целом, повышает уровень социальной активности. Туристическая среда представляет собой совокупность условий, окружающих участника путешествия, которая включает, прежде всего, природно-географические условия и социально-бытовую обстановку, а также туристскую группу как совокупность людей, объединенных общей целью совместной деятельности.

Достижение результативности воспитательных усилий, направленных на формирование у студентов навыков здорового образа жизни средствами спортивного туризма, требует адекватной организации этого процесса. Важнейшей задачей является создание надлежащих педагогических условий для формирования высокого уровня подготовленности к профессиональной деятельности будущих специалистов. Применительно к теме нашей статьи под педагогическими условиями мы понимаем учебно-воспитательный комплекс взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов, обеспечивающих переход студента на более высокий уровень при формировании навыков здорового образа жизни средствами спортивного туризма в условиях вуза.

Добавим, что, выделяя педагогические условия, мы исходили и из того, что процесс формирования навыков здорового образа жизни средствами спортивно-оздоровительного туризма в условиях вуза может быть продуктивным только при строго определенном комплексе условий, поскольку случайные условия зачастую сильно осложняют решение этой задачи.

На основе вышеизложенного нами выделен следующий комплекс педагогических условий для формирования навыков здорового образа жизни средствами спортивно-оздоровительного туризма в условиях вуза:

- введение в учебный процесс факультатива «Спортивный туризм», направленного на расширение теоретических знаний студентов;
- разработка модели формирования ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни средствами спортивного туризма в условиях вуза;
- систематическая оценка функционального состояния организма занимающихся как реальная возможность оценить объективные изменения в состоянии их здоровья;
- реализация возможностей оптимального физического развития каждого студента посредством использования на занятиях физической культурой дифференцированного и индивидуального подходов в зависимости от функционального состояния здоровья;
- формирование у студентов ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни средствами спортивного туризма;
- организация систематической работы по диагностике состояния здоровья и физического развития студентов.

Создание этих педагогических условий предполагает несколько направлений в физкультурно-спортивной работе вуза:

- организационно-целевое (постановка цели и определение задач, определение состояния здоровья и уровня физического развития студентов);

- содержательное (разработка вариативных рабочих программ по физической культуре и их реализация на учебных занятиях);

- технологическое (применение различных педагогических технологий, методов и средств в условиях дифференциации обучения);

- процессуальное (организация учебного процесса с учетом индивидуальных данных здоровья и физического развития);

- результативно-диагностическое (сбор, обобщение результатов, анализ динамики состояния здоровья).

Проведенный эксперимент позволяет судить о достаточно высокой эффективности предложенной нами системы педагогических условий, способствующих успешному формированию навыков здорового образа жизни у будущих специалистов средствами спортивного туризма.

Таким образом, спортивный туризм, как средство физического воспитания, имеет большой потенциал в воспитании целостной личности студента в ее физическом и духовном единстве. Занятия по спортивному туризму создают условия для физического и духовного совершенствования личности молодого человека, его полноценной и активной жизни, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.

## **Литература**

1. *Виноградов П.А.* Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. М., 1996. 94 с.

2. *Лубышева Л.И.* Концепции формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. М.: ГЦИФК, 1992. 122 с.

3. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

4. *Шевандрин Н.И.* Психодиагностика, коррекция и развитие личности: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Н.И. Шевандрин. М.: ВЛАДОС, 2001. 512 с.

## ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

*В.М. Кильнесов*, доц.,

*Н.Г. Шашкин*, канд. пед. наук, доц.,

Чебоксарский кооперативный институт (филиал)  
Российского университета кооперации (г. Чебоксары)

Выполнение задач по развитию спортивно-массовой работы среди студенческой молодежи в ВУЗах возлагается на сотрудников кафедры физкультуры и спорта. Кафедра физкультуры и спорта Чебоксарского кооперативного института представлена высококвалифицированными и дипломированными специалистами, имеющими большой опыт практической работы. Кафедра обеспечена физкультурно-оздоровительным центром, который включает: большой спортивный игровой зал, малые спортивные залы (атлетической гимнастики, аэробики, лечебной физической культуры и настольного тенниса).

Нагрузка по физической культуре составляется нашими преподавателями на основании медицинского осмотра индивидуально для каждого студента. Для повышения своего педагогического мастерства преподаватели проходят курсы по лечебной физкультуре в Республиканском центре лечебной физкультуры и спортивной медицины, ведется систематический контроль за состоянием здоровья студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

В целях обеспечения сохранности здоровья и предотвращения травматизма проводятся профилактические мероприятия, а именно:

- инструктаж студентов по технике безопасности в начале учебного года, а также в случаях, требующих особого внимания (во время проведения соревнований, учебных, и учебно-тренировочных занятий).

В институте представлены широкие возможности для спортивно-оздоровительной работы. Руководство над этим направлением осуществляет спортклуб. Спортивный клуб осуществляет всестороннюю деятельность по развитию физической культуры и спорта среди студентов, аспирантов, преподавателей, сотрудников института. В своей практической деятельности руководствуется действующим федеральным и республиканским законодательством, Уставом Российского университета кооперации. Спортклуб ведет плановую работу по повышению спортивного мастерства со студентами-спортсменами, которые занимаются спортом в спортивных секциях за пределами института под руководством известных в республике тренеров. Спорт-

клуб и преподаватели кафедры активно ведут физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу по плану, утвержденному ректором института.

Система физической культуры в институте направлена на то, чтобы организовать физическое воспитание студентов с учетом интересов каждого студента. Для этого на кафедре организованы и функционируют следующие спортивные секции: баскетбол (муж., жен.), волейбол (муж., жен.), лыжные гонки, легкая атлетика, аэробика, настольный теннис, мини-футбол, гиревой спорт, армспорт, бадминтон, спортивной ходьбы и секция вольной борьбы. Все виды включены в универсиаду высших учебных заведений г. Чебоксары. По итогам выступления в универсиаде студенты ЧКИ были победителями и многократными призерами соревнований.

Среди студентов особой популярностью пользуются:

- Универсиада высших учебных заведений г. Чебоксары;
- «спартакиада Первокурсника»;
- спартакиада института между сборными командами факультетов;
- соревнования на Кубок ректора по волейболу и баскетболу;
- соревнования, посвященные Дням 23 февраля и 8 марта;
- предпраздничные спортивные мероприятия, новогодние турниры;
- встречи с выпускниками по различным видам спорта.

В студенческой среде постоянны и комплексные соревнования – спартакиады. В ЧКИ традиционно проходят две спартакиады: «Первокурсник» и среди сборных команд факультетов.

Спартакиада «Первокурсник» проводится с целью облегчения адаптации первокурсников к условиям вуза, выявления лучших спортсменов, привлечения их в спортивные секции, комплектации сборных команд факультетов и института. В спартакиаде «Первокурсник» – 10 зачетных видов: баскетбол (юноши), (девушки), волейбол (юноши, девушки), мини-футбол, осенний и весенний легкоатлетический кросс, армспорт, военизированная эстафета, лыжные гонки. Зачет определяется по наименьшей сумме очков-мест в десяти видах.

Спартакиада между сборными командами факультетов включает 11 зачетных видов: мини-футбол, волейбол (муж., жен.), настольный теннис, баскетбол (муж., жен.), осенний кросс, мини-футбол, лыжные гонки, армспорт и весенняя легкоатлетическая эстафета. Зачет определяется по наименьшей сумме очков-мест в 11 видах.

Спартакиадные соревнования – особенно решающие матчи в игровых видах спорта, привлекает большое число студентов-болельщиков.

Главным показателем физкультурно-оздоровительной работы считается смотр-конкурс на лучшую постановку физкультурно-массовой, спортивной и оздоровительной работы среди сборных команд факультетов ЧКИ. Итоги подводят по результатам выступления команд факультетов в спартакиаде «Первокурсник» и спартакиаде среди сборных команд факультетов.

В институте проходит декада «Здорового образа жизни», в течение которой студенты встречаются с известными спортсменами, принимают активное участие в различных культурных и спортивных мероприятиях. Главная его цель – привлечение студентов к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физическими упражнениями.

Традиционными стали осенние республиканские кроссовые соревнования, проводимые в честь преподавателя кафедры физкультуры и спорта МСМК по спортивной ходьбе А.Т. Деверинской, а также соревнования памяти МСМК по легкой атлетике Н.И. Пуклакова. Данные соревнования пользуются большой популярностью в нашей республике и ведущие спортсмены принимают в них участие. Одной из особенностей соревнований является то, что они проводятся на родине А.Т. Деверинской (с. Первомайское Батыревского района) и на родине Н.И. Пуклакова (п. Урмары Урмарского района). Студенты ЧКИ являются постоянными участниками данных соревнований. Несомненно, проводимые соревнования оказывают огромное влияние на развитие молодого поколения, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

К тому же в институте проходят соревнования на кубок ректора института по волейболу, мини-футболу, баскетболу.

Таким образом, созданные условия и организационные формы проведения физкультурно-оздоровительной работы в ЧКИ позволяют всем студентам, независимо от уровня физического развития и состояния здоровья, регулярно заниматься физическими упражнениями. У студентов воспитываются такие важные качества личности, как инициативность, самостоятельность, добросовестность, ответственность за порученное дело, требовательность, развиваются организаторские способности и навыки, формируется активная жизненная позиция. Проводимые мероприятия способствуют повышению спортивно-массовой работы в вузе.



# ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ И «ПОМЕХ» В УСТАНОВЛЕНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ У ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ

*И.А. Кирюхина*, доц.,

Пензенский государственный университет (г. Пенза)

Экспериментальное исследование было проведено в два этапа. Первый этап включал в себя проведение диагностики уровня общительности в экспериментальной и контрольной группе. На втором этапе была проведена диагностика «помех» в установлении эмоциональных контактов.

В исследовании принимали участие 20 человек, из них 10 человек – это инвалиды с последствиями ДЦП, которые составляли экспериментальную группу, среди которых было 3 мужчин и 7 женщин, а контрольную группу составляли здоровые люди (3 мужчин и 7 женщин). Возрастной диапазон участников составлял от 23 до 50 лет.

Были использованы следующие методики:

## **1. Методика оценки уровня общительности В.Ф. Ряховского.**

Данная методика содержит возможности определить уровень коммуникабельности человека, способность находить общий язык в процессе общения. Этот тест позволяет выявить высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий уровень общительности. Сделать предположение о конкретных сферах общения, в которых возникают трудности.

## **2. Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко.**

Методика состоит из 25 высказываний, на которые следует отвечать, используя два варианта ответа – «да», «нет».

Среди конкретных «помех» в данной методике выделяют: неумение управлять эмоциями, дозировать; неадекватное проявление эмоций; негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций; доминирование негативных эмоций; нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе.

Результаты исследования уровня общительности в экспериментальной группе показали, что у 30 % испытуемых показатели свидетельствуют о том, что эти люди общительны, новые проблемы их не пугают. Но все же с новыми людьми сходятся с оглядкой, в спорах и

диспутах участвуют неохотно. У 70 % испытуемых количество набранных очков может свидетельствовать о том, что такие люди замкнуты, не разговорчивы, предпочитают одиночество, поэтому у них мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если не ввергают в панику, то надолго выводят из равновесия. Такие люди часто не довольны собой.

Результаты показателей в контрольной группе – 40 % свидетельствуют, что эти люди весьма общительны. Любопытны, разговорчивы, любят высказываться по разным вопросам. Охотно знакомятся с новыми людьми. Любят быть в центре внимания, никому не отказывают в просьбах.

У 40 % количество набранных баллов соответствует среднему результату. Это свидетельствует о том, что данные люди, возможно, имеют нормальную коммуникабельность. Они любознательны, без неприятных переживаний идут навстречу с новыми людьми. У 10 % – 1 человек, имеет коммуникабельность ниже среднего показателя, а у оставшихся 10 % набранное количество баллов, возможно, может свидетельствовать о том, что у людей присутствует замкнутость, неразговорчивость. Такие люди предпочитают одиночество.

Средний показатель в экспериментальной группе составил 24,7, что соответствует низкому уровню коммуникабельности. Средний показатель в контрольной группе – 16,2, что соответствует нормальному уровню коммуникабельности.

После проведения методики оценки уровня общительности, нами была проведена дополнительная **методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов.**

**Результаты** методики диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов показали: у шести человек из десяти испытуемых количество полученных баллов превышает 13, что свидетельствует о том, что эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми; у двух испытуемых количество баллов равно 11 и 12 (20%), что, возможно, говорит о том, что эмоции «на каждый день» в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами. И у двух испытуемых, количество набранных баллов соответствует – 7, что, возможно, свидетельствует, о том, что у данных испытуемых есть некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении.

Итак, у 60% испытуемых очень высокий результат в методике диагностики «помех» в общении, из чего можно сделать вывод, что у

них существуют трудности в установлении контактов с окружающими людьми.

При этом у 90% испытуемых основными «помехами» оказались негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций и нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе.

В ходе проведенного нами исследования была подтверждена гипотеза о том, что уровень общительности у инвалидов с ДЦП выше уровня общительности здоровых людей. Это было подтверждено в результате сравнения *среднего* показателя в экспериментальной и контрольной группах.

А проведение дополнительной методики в группе испытуемых с ДЦП на выявление «помех» в установлении эмоциональных контактов, позволила нам выявить то, что эмоции мешают инвалидам в большей (60 %) или меньшей (40 %) степени устанавливать контакты.

**Результаты**, которые были получены в ходе исследования, позволяют сделать вывод о значимости проблемы общения у лиц, страдающих ДЦП.

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СДВИГИ ОРГАНИЗМА ПРИ АКТИВНОЙ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ ПЕДВУЗА**

***В.И. Кожанов***, канд. пед. наук, доц.,

***Н.Б. Григорьев***, доц.,

Чувашский государственный педагогический  
университет им. И.Я. Яковлева (г. Чебоксары)

Целью исследований является гармоничное воспитание здорового, физически крепкого подрастающего поколения, формирование культуры здорового образа жизни.

Анализ медицинского освидетельствования студентов-первокурсников, поступающих в ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева» 2009-2012 гг., позволил выделить процент студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и профили заболеваний (рис. 1).

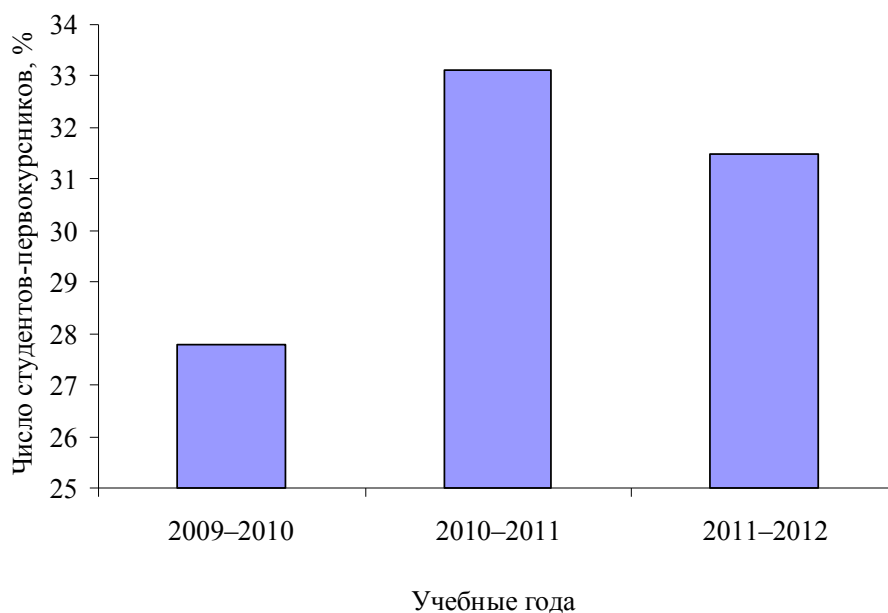


Рис. 1. Динамика количества студентов-первокурсников, имеющих отклонения в состоянии здоровья по годам

В создавшейся ситуации необходимы новые педагого-акмеологические технологии, позволяющие целенаправленно воздействовать на формирование здорового стиля жизни студента (рис. 2).

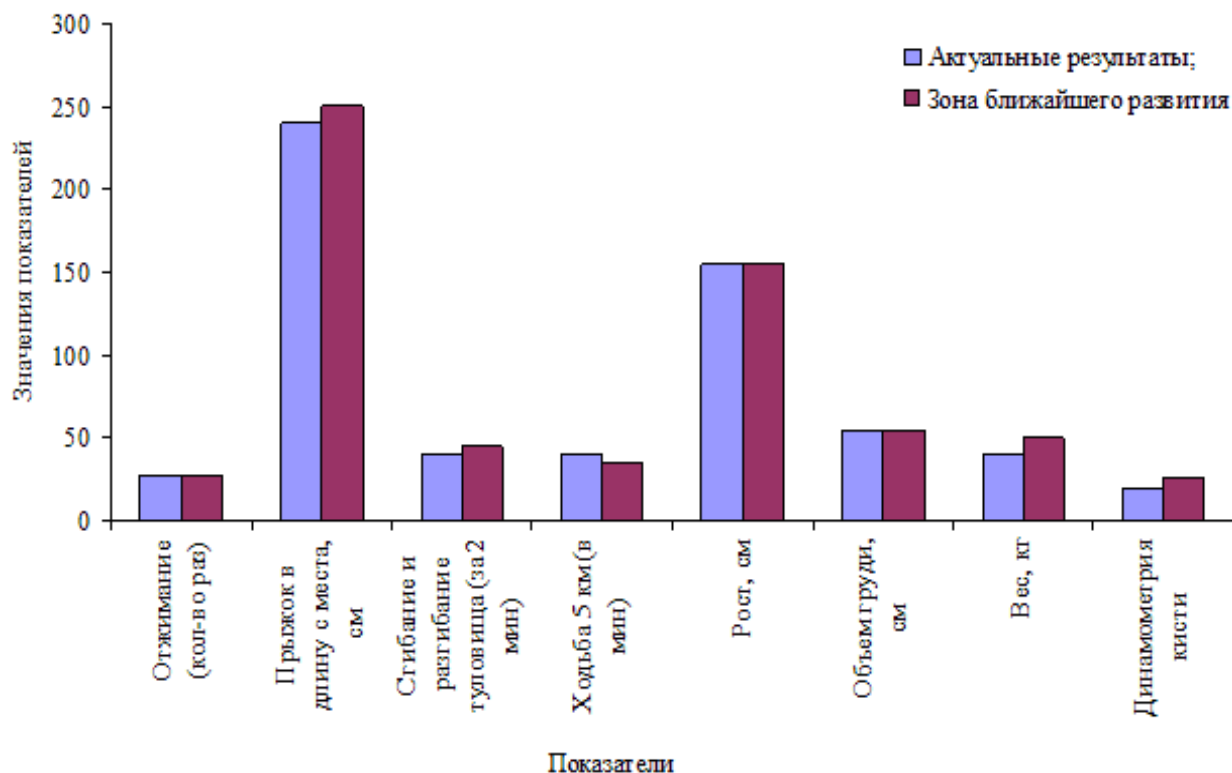


Рис. 2. Проектирование индивидуальной модели физического состояния студента

Оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию в вузах нефизкультурного профиля осуществляется посредством использования информационных технологий, позволяющих обучать предмету, планировать и контролировать физическую подготовленность, общую двигательную активность, психофизическое состояние, разрабатывать программы для оздоровительной физической культуры, проектировать модели здоровья человека.

В теории физического воспитания физическое состояние рассматриваются на трех уровнях:

- соматическое здоровье;
- физическое развитие;
- двигательная функция, уровень развития физических качеств.

В нашем вузе физическое состояние студента соответственно представлено экспресс-оценкой уровня физического здоровья и экспресс-оценкой уровня физической подготовленности.

Диагностико-рекомендательная, управляющая, оздоровительная студенческие программы базируются на представлениях о живом организме как о биологической системе, находящейся в состоянии термодинамического неравновесия. «В состоянии устойчивого неравновесия биосистема может находиться до тех пор, пока она способна извлекать свободную энергию химических соединений и превращать ее в полезную работу».

Существует прямая корреляционная связь между анаэробной и аэробной способностями, где аэробное энергообразование преобладает в сумме энергопотенциала. Наиболее информативный показатель производительности кардиореспираторной системы – величина максимального потребления кислорода.

Ключом к устойчивости организма к переменным условиям внешней среды может являться аэробный энергопотенциал, и его снижение часто приводит к хроническим соматическим заболеваниям.

Именно поэтому воспитание выносливости в физкультурно-оздоровительном пространстве нашего вуза выдвигается на приоритетную позицию. Выносливость – способность организма сохранять устойчивый уровень работоспособности, несмотря на утомление, независимо от характера работы.

Анализ кардиофункциональных показателей студентов, занимающихся рекреационным спортивным тренингом с преобладанием работы на выносливость, показал, что для достижения физиологических эффектов, необходимых для профилактики болезней, достаточен тренинг небольшой продолжительности и интенсивности. Рекоменда-

ции Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) по активной профилактике неинфекционных заболеваний также сводятся к «использованию нагрузок именно умеренной интенсивности и продолжительности» (табл. 1, 2).

Таблица 1

**Карта обследования морфо-функционального состояния студента (до эксперимента)**

| Параметры                          | Показатель нормы  |                   |
|------------------------------------|-------------------|-------------------|
|                                    | Юноши (16 чел)    | Девушки (18 чел)  |
| Возраст, лет                       | индивидуально     | индивидуально     |
| Рост, см                           | 175               | 168               |
| Масса тела, кг                     | 68                | 58                |
| ЧСС в покое, уд/мин                | 72                | 68                |
| Артериальное давление, мм. рт. ст. | 121/82            | 118/79            |
| ЖЕЛ, мл.                           | 4,9               | 4,3               |
| Индекс Кетле, г/см                 | 375               | 325               |
| Жизненный индекс мл/кг             | 65                | 55                |
| Задержка дыхания на вдохе, сек.    | 40                | 36                |
| Задержка дыхания на выдохе, сек.   | 26                | 21                |
| УФС, усл. ед.                      | 0,520             | 0,366             |
| АП, усл. ед.                       | 3,1               | 3,3               |
| Медицинская группа                 | спец. мед. группа | спец. мед. группа |

Таблица 2

**Карта обследования морфо-функционального состояния студента (после эксперимента)**

| Параметры                          | Показатель нормы |                 |
|------------------------------------|------------------|-----------------|
|                                    | Юноши(16 чел)    | Девушки(18 чел) |
| Возраст, лет                       | индивидуально    | индивидуально   |
| Рост, см                           | индивидуально    | индивидуально   |
| Масса тела, кг                     | 69,5             | 59              |
| ЧСС в покое, уд/мин                | 69               | 66              |
| Артериальное давление, мм. рт. ст. | 118/78           | 116/80          |
| ЖЕЛ, мл                            | 5,1              | 4,4             |
| Индекс Кетле, г/см                 | 377              | 328             |
| Жизненный индекс мл/кг             | 69               | 62              |

|                                 |                   |                   |
|---------------------------------|-------------------|-------------------|
| Задержка дыхания на вдохе, сек. | 44                | 40                |
| Задержка дыхания на выдохе, сек | 31                | 24                |
| УФС, усл. ед.                   | 0,524             | 0,369             |
| АП, усл. ед.                    | 2,7               | 2,6               |
| Медицинская группа              | спец. мед. группа | спец. мед. группа |

Выводы: в рамках программы энергосберегающих технологий по результатам морфо-функциональной карты хотим сказать, что антропометрические данные студентов обеих групп остались без изменений.

По функциональным сдвигам организма:

- а) незначительно улучшились показатели ССС;
- б) изменилась динамика кровяного давления в сторону экономизации;
- в) стабилизировался уровень физического состояния и адаптационный потенциал, как у юношей, так и у девушек.

Для воспитания выносливости мы предлагаем аэробные упражнения, занимающие 50% учебного времени. В данном случае решаются задачи оздоровительной направленности. Укрепляя кардиореспираторную систему, мы обеспечиваем накопление энергопотенциала, повышая уровень физического здоровья. Наша задача – не вводить их физическое здоровье в преморбидное состояние, приближая к уровню «практически здоров».

Мы отдаем 25% учебного времени профилактической физкультуре, совместно создавая модули профилактики социальных болезней, выступающие как превентивный набор-блок физических упражнений, направленных как на торможение механизмов патогенеза, так и на стимуляцию процессов саногенеза.

Упражнениям скоростно-силового и силового характера мы уделяем 25% учебного времени.

Аэробный тренинг у нас представлен 8-недельным тренировочным циклом под контролем пульсового мониторинга:

1 – 2-я недели – 120–130 уд/мин, 3 – 4-я недели – 130–140 уд/мин, 5 – 6-я недели – 140–150 уд/мин, 7 – 8-я недели – 150–160 уд/мин. Одновременно осуществляем педагогический контроль за психофизическим состоянием студента (диагностические карты, включающие в себя дневник самосовершенствования: исследование внутренней картины здоровья методом самонаблюдения).

В зависимости от способа, и времени выполнения тренинга мы предлагаем выделить следующие его этапы:

I этап, I семестр (58–48 мин) – адаптационный, в основе – ходьба со скоростью 48–63 м/мин;

II этап, II–III семестр (48–38 мин) – сочетание быстрой ходьбы и медленного бега при преодолении дистанции;

III этап, IV семестр (38–30 мин) – оптимально-адаптационный.

В рамках мотивированного цикла формирования здорового стиля жизни молодежи мы предлагаем этапы совместного моделирования «аэробной» тренировки:

I. Моделирование собственной «аэробной кривой» (зависимость мониторинга пульса от времени преодоления дистанции).

II. Составление «матрицы» аэробного тренинга, где фиксируются составляющие пятикилометровой дистанции и способы ее преодоления.

III. Сопоставление модели «аэробной кривой» и «матрицы» аэробного тренинга.

Ориентируясь на результаты «Экспресс-оценки уровня физической подготовленности» и «Экспресс-оценки уровня физического здоровья», находящиеся в «зоне ближайшего развития», мы также предлагаем студентам проектирование моделей физического состояния.

Таким образом, использование инновационных технологий в педагогическом пространстве нашего вуза является мощным мотивационным фактором приобщения студенчества к принципам здорового образа жизни.

Этап преодоления 5-километровой дистанции произвольным способом с ориентацией на «окно пульса» «Экспресс-оценки уровня физического здоровья» и субъективные ощущения студента.

## **Литература**

1. Бундзен П.В. Автоматизированная система «Офис»: оценка состояния здоровья и назначение физических упражнений / П.В. Бундзен, Р.Д. Дибнер, Л.П. Лисицына // Теория и практика физ. культуры. 1991. № 8. С. 24–27.

2. Годик М.А. Исследование двигательной активности студентов с помощью компьютерной экспертизы / М.А. Годик, В.Н. Тимошкин // Теория и практика физ. культуры. 1990. № 2. С. 32–33.

3. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов / А.Г. Дембо. М.: ФиС, 1981.

4. Дудина Е.А. Эволюционный подход в системе оценки адаптивных возможностей организма человека / Е.А. Дудина // Теория и практика физ. культуры. 1999. № 5. С. 33.



5. *Жбাপков О.В.* Технология контроля психофизического состояния студентов и управления им / О.В. Жбাপков, Е.В. Толстой // Теория и практика физ. культуры. 1997. № 8. С. 40–43.

6. *Зайцева В.В.* Компьютерные консультации по оздоровительной физкультуре / В.В. Зайцева, В.Д. Сонькин // Теория и практика физ. культуры. 1990. № 7. С. 46–50.

7. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. М.: ФиС, 1987.

8. *Титов А.М.* Количественная оценка здоровья спортсменов / А.М. Титов // VIII съезд Белорус. физиолог. общества им. И.П. Павлова. Минск, 1991.

9. *Челноков В.А.* Модульная организация занятий оздоровительной физкультурой при профилактике остеохондроза позвоночника / В.А. Челноков // Актуальные вопросы валеологии: материалы науч.-практ. конф. Челябинск: ЧГПУ. 2000. С. 41–43.

## **ВОПРОСЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Е.Ф. Кочеткова*, канд. биол. наук, доц.,  
Пензенский государственный университет (г. Пенза)

Существуют явные приоритеты физической культуры по отношению к той или иной категории населения. Теория и практика физической культуры ориентирована на понятие спортивной тренировки, результатом которой является повышение спортивного мастерства категории людей, занимающихся физической культурой и спортом. Специалисты по физической культуре ориентированы на занятия со здоровыми людьми, и при этом, предпочтительнее, моторно-одаренными людьми. В каждом виде спорта разработана и широко используется в практике жесткая система отбора перспективных спортсменов из числа подрастающего поколения. Однако большая часть нашего общества, по разным данным от 80 % до 90 %, как среди детей и подростков, так и в категории взрослого населения имеют отклонения в состоянии здоровья по тем или иным функциональным системам. Система мировоззренческих взглядов нашего общества полагает, что людьми с отклонениями в здоровье должны заниматься специалисты здравоохранения и социального обеспечения, а не специалисты физической культуры. Медицина достаточно жестко контролирует использование средств физической культуры как средств

лечения и реабилитации, ограничивая права специалистов физической культуры. Это привело к тому, что только 20 % населения занимается физической культурой и спортом по принципам и правилам спортивной тренировки. Введено скромное понятие «оздоровительная физическая культура», «оздоровительные технологии». Первое из них противоречит социальному, биологическому, эволюционному значению двигательной активности или физической культуре, так как физическая культура всегда обеспечивает повышение уровня здоровья. Только большой профессиональный спорт может принести проблемы здоровью спортсмена, уровень здоровья которого значительно выше среднестатистического при правильной системе тренировок и восстановления. За понятием «оздоровительные технологии» теряется приоритет физической культуры, двигательной активности, динамического стереотипа, который, по нашему мнению, является первым в профилактике, сохранении, укреплении и повышении здоровья всех категорий населения. Деление физической культуры возможно на массовую, профессиональную и лечебную, ориентированную на людей с существенными отклонениями в здоровье по большинству функциональных систем. Но более правомерным считаем существующее разделение спорта и физической культуры, а в физической культуре разработка системы оздоровительной тренировки наряду со спортивной тренировкой, выделяя в ней принципы обратной связи по уровню здоровья, принципы индивидуальности, разрабатывая проблемы объема, интенсивности занятий.

Оценка и самооценка качества здоровья человека на современном этапе приобретает особое значение. Это связано с демографической ситуацией в стране и с последними тенденциями социальной политики, особенно в области образа жизни, качества жизни, в том числе и области оздоровительной физической культуры. Задача нашего исследования: изучить состояние здоровья студенческой молодежи в возрасте 18-20 лет и их родителей, то есть взрослого населения в возрасте 40-50 лет. Изучение уровня здоровья проводилось с учетом всех составляющих здоровья – соматического здоровья, физического здоровья, психического и социального здоровья. В ходе исследований были выявлены средний уровень здоровья по отдельным показателям, по блокам показателей, по общему уровню здоровья. В данной работе представлен научно-исследовательский материал на примере факультетов гуманитарного профиля. У всей популяции студентов ЧСС находится в пределах физиологической нормы 60-80 ударов в минуту, но норма близка к критической, что снижает эконо-

мичность работы сердечно -сосудистой системы Оценка в баллах по давлению у всей популяции студентов является высокой – четыре и пять , исходя из пятибалльной системы. Жизненный показатель у студентов гуманитарной направленности находится на очень низком уровне – на уровне 40 условных единиц, что свидетельствует о начале патологических процессов в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. При оценке физических качеств выявлено, что 17-18 % студентов имеют очень низкие показатели их развития, 45-47 % имеют низкие и средние показатели развития, 30-35 % имеют достаточно хорошее развитие физических качеств. Особенно низки показатели по развитию выносливости. В институте только около 10-15 % студентов стали заниматься физической культурой и спортом, в основном это занятия аэробикой, шейпингом или тренировки в тренажерных залах. По состоянию иммунитета выявлены резкие отличия: 50 % студентов имеют хороший иммунитет, 50 % студентов имеют низкие показатели. Большая часть студентов ведет нездоровый образ жизни – около 50-55 %; около 30 % ведут относительно здоровый образ жизни и только 10-15 % студентов ведут здоровый образ жизни. Анализируя общий балл по здоровью выявлено, что только 13 % студентов имеют хорошее и очень хорошее здоровье, 47 % студентов имеют среднее здоровье, 39% студентов имеют низкие показатели здоровья.

При сравнении уровня здоровья детей и родителей отмечено, что у родителей ниже показатели хорошего и очень хорошего здоровья по медико-биологическим данным, что связано, в первую очередь со снижением жизненного показателя. Но в популяции родителей цифры по низким уровням здоровья практически совпадают с такими у молодого поколения. У взрослого населения отсутствуют показатели хорошего развития физических качеств. 40% родителей имеют средний уровень, 60% родителей имеют низкий уровень физического здоровья, то есть развития физических качеств.

Нездоровый образ жизни ведут 40% взрослых против 52% у молодежи. Достаточно здоровый образ жизни ведут 30% взрослых.

Безусловно уровень здоровья взрослого населения ниже. Но нельзя говорить о существенной разнице здоровья, исходя из анализа всех составляющих здоровья. Рост социальных эпидемий - алкоголизма, табакокурения, наркомании, игромании, гиподинамии, самолечения будет активно снижать показатели здоровья молодого поколения, особенно, если прогнозировать эти цифры на возраст в 40-50 лет.

## Литература

1. *Антипенко Е.Н., Козут Н.Н.* Качество жизни и самооценка здоровья. // Медицинские вести. 1997, №2. с. 20-21
2. *Безматерных Л.Э., Куликов В.П.* Диагностическая эффективность методов количественной оценки индивидуального здоровья // Физиология человека. 1998. т. 24, №3. С. 79-85.
3. *Белов В.М.* Энциклопедия здоровья 1993. М.: Изд-во «Химия».
4. *Прохоров А.О.* Мотивы и эффективность занятий взрослого населения популярными формами оздоровительной физической культуры. Т и ПФК, 1988, 2. С. 5-6.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

*С.И. Матявина*, ст. преп.,  
Оренбургская государственная медицинская  
академия (г. Оренбург)

В настоящее время во всех возрастных группах населения отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья. По статистике, здоровыми признаются лишь 10% выпускников средней школы. Среди студентов вузов лица с ослабленным здоровьем, относятся к специальной медицинской группе и на занятиях по физической культуре занимают место в специальном учебном отделении. Многие из них имеют слабое физическое развитие, низкий уровень физической подготовленности. У этих студентов часто формируется комплекс неполноценности, они, в большей степени, негативно относятся к физической культуре и спорту. В школе они, в основном, были освобождены от занятий физической культурой. В связи с этим организация и методика учебного процесса данной группы студентов имеет свои особенности. Учебный процесс по физическому воспитанию должен быть направлен на профилактику заболеваний, укрепление состояния здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности, овладение необходимыми умениями и навыками, а также на повышение интереса к занятиям.

Одним из наиболее важных моментов в организации процесса физического воспитания в специальной медицинской группе является комплектование учебных групп, поскольку в это отделение зачисляются студенты с самыми различными заболеваниями и различными противопоказаниями к видам физических упражнений. Опыт практи-

ческих занятий показал, что многие студенты с однородными заболеваниями имеют довольно значительные различия в функциональном состоянии организма и уровне физической подготовленности, что необходимо учитывать при выборе средств и методов физической культуры.

Снижение у студентов специальной медицинской группы интереса к занятиям обуславливает необходимость поиска преподавателями новых нетрадиционных оздоровительных средств физического воспитания. На кафедре физической культуры Оренбургской государственной медицинской академии (ОрГМА) с этой целью практикуются такие виды, как фитнес-аэробика, футбол-гимнастика, хатха-йога, пилатес, дыхательная гимнастика бодифлекс. Методика вышперечисленных видов оздоровительных занятий в процессе физического воспитания студентов предполагает регулирование индивидуальной нагрузки посредством выбора темпа и количества повторений в соответствии с самочувствием занимающихся. Применение нетрадиционных видов оздоровительной физической культуры на занятиях в нашем вузе дало положительный результат – у студентов не только улучшилось самочувствие и посещаемость занятий, но и повысилась общая успеваемость.

Для оценки успеваемости студентов специальной медицинской группы на кафедре физической культуры ОрГМА были введены различные функциональные пробы и контрольные упражнения, которые студенты выполняют в начале и в конце учебного года. Выполнение этих заданий отражает физическое развитие, функциональные показатели и физическую подготовленность студентов. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учётом противопоказаний по типам заболеваний и по самочувствию. Основным критерием оценки успеваемости студентов специальной медицинской группы является улучшение в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально для каждого студента.

Для студентов специальной медицинской группы очень важен самоконтроль и приобретённые жизненно важные умения и навыки, поскольку это позволяет осознать студентам оздоровительное значение занятий физической культурой.

## **Литература**

1. Аулик А.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. М.: Медицина, 1979.

2. *Башмаков В.П.* Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / В.П. Башмаков и др.; СПбГАСУ. СПб., 2011. 52 с.

3. *Кирьянова Л.А.* Технология проведения занятий в специальном медицинском отделении / Л.А. Кирьянова. СПб.: СЗАГС, 2006. 62с.

## **СПОРТИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ**

*А.И. Орлов*, канд. пед. наук, доц.,

*А.Н. Урмаев*, ст. преп.,

Чувашский государственный университет  
им. И.Н. Ульянова (г. Чебоксары)

Занятия спортивной борьбой многими специалистами рассматриваются в качестве одного действующих средств физической подготовки. Известно, что борьба – естественная, обусловленная природой потребность человека в единоборстве. По мнению великого русского ученого и педагога П.Ф.Лесгафта, борьба – это одно из эффективных средств физического воспитания молодежи. Борьба – «есть упражнение, – говорил Лесгафт, – с возрастающим напряжением, состоящее из проявления силы в соответствии с проявлением её другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...».

Борьба – один из древнейших видов спорта. Прекрасный, мужественный вид спорта, который закаляет характер, делает человека сильным, ловким, смелым.

В последние годы большую популярность у нашей молодежи приобрели спортивные виды борьбы. В подтверждении большой популярности спортивной борьбы у студенческой молодежи могут служить результаты проведенного анкетного опроса на кафедре физической культуры и спорта ЧГУ им. И.Н. Ульянова, которые свидетельствуют, что наиболее привлекательными видами спорта являются спортивные игры. Так, например, 28,7 % опрошенных среди студентов 1 курса хотели бы заниматься на занятиях по физической культуре футболом, 28,1 % – баскетболом, 15,4 % – волейболом, а 14,5 % изъявили желание заниматься различными видами единоборств.

Психологами отмечается, что проявление интереса вызывает действие, формирует мотив поведения. Согласно психологической

теории деятельности первым и обязательным условием, побуждающим человека к той или иной деятельности, является мотив. Соответственно, для повышения физкультурно-спортивной деятельности учащейся молодежи необходимо выявление мотивов, одним из которых может быть рассмотрена привлекательность того или иного вида спорта.

На основе учета мотивов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью были сформированы учебные группы из числа студентов 1 курса были составлены две группы по 25 человек, из которых одна группа экспериментальная, занималась спортивной борьбой, для чего была составлена специальная программа с учетом ограниченного времени занятий по физической культуре (2 раза в неделю по 2 часа), направленная на интенсивное развитие основных физических качеств и формированию основ технике борьбы. Вторая, контрольная группа занималась по общепринятой методике согласно рабочей программе по физической культуре. Исследование проводилось в течение одного учебного года.

С целью определения эффективности экспериментальной программы у участников эксперимента исследовались появление таких физических качеств, как сила, выносливость и быстрота. Проявление силы определялись по количеству подтягиваний на высокой перекладине. Выносливость – по показателям бега на 3000 м. Проявление скорости – по показателям в беге на 100 м, где засчитывалось время прохождения дистанции в секундах.

Проведенные нами исследования показали, что учёт мотивов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания. За время эксперимента физическая подготовленность студентов повысилась как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако, у студентов, занимавшихся в группе спортивной борьбы, показатели физической подготовленности были выше, чем в контрольной группе. Исходя из данных результатов можно сделать вывод, что занятия спортивной борьбой приводят к более выраженному приросту физических качеств, таких как сила, выносливость и скорость, что и является следствием регулярности физкультурных занятий, которые рассматриваются в качестве основного средства в укреплении здоровья и повышения работоспособности будущего специалиста.

Так, например, в упражнении «подтягивание на высокой перекладине» среднеарифметическое значение в контрольной группе за время эксперимента улучшилось на 1,07 раза и составило в конце

учебного года  $10,9 \pm 0,14$ , тогда как в экспериментальной группе положительный сдвиг составил в среднем 5,01 раза, а итоговый показатель равнялся  $14,8 \pm 0,12$  разам.

Показатель контрольного упражнения «кросс 3000 м» в экспериментальной группе за время эксперимента изменился на 1,37 мин и составил  $12,24 \pm 0,13$  мин, а в контрольной группе –  $13,48 \pm 0,14$  мин, что на 13 сек лучше исходного показателя.

В беге на 100 м положительный сдвиг за время исследования в контрольной группе в среднем составил 0,4 сек, соответственно итоговый показатель равнялся  $14,0 \pm 0,24$  сек. В экспериментальной группе рассматриваемый показатель за время эксперимента изменился с  $14,4 \pm 0,32$  сек до  $13,2 \pm 0,19$  сек.

Сравнивая среднеарифметические значения итоговых показателей контрольных упражнений по t-критерию Стьюдента, была определена достоверность различий между рассматриваемыми показателями участников эксперимента по всем контрольным упражнениям при  $P \leq 0,01$ . Это свидетельствует о необходимости организации физического воспитания студентов, основанного на принципах спортивной тренировки, в настоящее время единственной обоснованной концепции повышения физического потенциала человека.

УДК 378.172

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ФАКТОРОВ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

*Л.Ш. Пестряева*, канд. пед. наук, доц.,

Волжский филиал Московского автомобильно-дорожного  
государственного технического университета (МАДИ)  
(г. Чебоксары)

Первые попытки осмысления физкультуры и спорта как социального феномена имели место еще в античной философии. В последнее же время, данная проблема активно стала разрабатываться с позиций различных наук, как социология, психология, медицина, экономика, политология, педагогика и другие. Исследование физкультуры и спорта в спектре междисциплинарных дисциплин положило начало формированию нового направления в философии – философия спорта.



В представленной статье ставится цель на конкретных примерах социологического опроса в непрофильном (нефизкультурном) вузе показать современное состояние отношения студенческой молодежи к этой важнейшей сфере социальной жизни.

Одной из важнейших проблем социальной философии является социализация личности. Процесс социализации предполагает становление личности, в процессе которого человек приобретает общественно одобряемые нормы поведения в жизни. Социальную значимость приобретают такие сферы жизни общества, которые связаны с образованием и воспитанием [1]. В XXI в. физическая культура и спорт заняли большое место в мире культуры, превратившись в особый вид социальной деятельности с собственной социокультурной средой. Физическая культура и спорт все больше проникают в повседневную жизнь населения, которая представлена различными социальными группами, в том числе и студенческой молодежью. В системе высшего образования физическая культура и спорт способствуют формированию духовной среды человека и играют существенную роль в развитии личности [2]. Образование является ведущим и определяющим началом социализации развивающегося человека (учитывая возрастные возможности и ограничения), главным инструментом культурной преемственности поколений. Вместе с тем, оно находится в динамическом взаимодействии с процессами его стихийной социализации. Образование выступает одновременно и как фактор, и как средство социализации; организует и упорядочивает стихийную социализацию; оно влияет на предпочтение людей в выборе жизненно важных ценностей на их самоопределение [3].

На данном этапе развития российского общества, выросла потребность в эффективных средствах социализации. Физическая культура и спорт содержат в себе большие потенциальные возможности в формировании личности, о чем свидетельствует содержательный анализ физической культуры и спорта (их функциональный, ценностный и деятельный аспекты). Однако научные исследования показывают, что физическую культуру и спорт, как ценность, используют недостаточно в качестве фактора социализации личности [5]. Их последствия выражаются значительным сокращением трудоспособного населения, снижением средней продолжительности жизни, снижением уровня здоровья, увеличением роста наркомании и алкоголизма, особенно среди молодых людей, снижением уровня физического развития молодежи. Анализ социологических данных, проведенных нами, позволил определить соответствие традиционного содержания общего

образования в сфере физической культуры, организованного в вузе, запросам практики современной жизни.

Рассмотрение проблемы «физическая культура и спорт в системе социализации студенчества» осуществлялось изучением физической культуры и спорта с точки зрения особого учебного предмета в системе общеобразовательных дисциплин и исследованиями роли физической культуры и спорта в свободное времяпрепровождение студенчества.

Результаты исследования показывают, что постоянно занимаются различными видами физической культуры и спорта в свободное время лишь – 10,2% от общего числа респондентов (в основном это студенты 1-го курса, тренирующиеся в спортивных секциях). Число постоянно занимающихся студентов на 4-м курсе составляет 1,2%. Периодически, один раз в неделю или месяц, занимаются физической культурой и спортом 66,7% опрошенных респондентов. Число незанимающихся физической культурой и спортом – 17,9% студентов. Из этих данных следует, что интерес к занятиям физической культурой и спортом у студентов за время учебы в вузе теряется.

Одной из причин низкой эффективности существующей организации учебного процесса по физическому воспитанию, на наш взгляд, является система принуждения к физкультурно-спортивным занятиям. Из общего количества опрошенных студентов посещают обязательные занятия по убеждению – 20,8%, по принуждению – 59,3%, совсем не посещают – 19,9% студентов. При этом на 1-м курсе по убеждению занимаются 29,7% студентов, по принуждению (чтобы получить зачет) занимаются 56,8%, а остальные совсем не занимаются – 13,5%. На четвертом курсе число студентов, не занимающихся физической культурой и спортом, составляет 36,8%, объясняя это отсутствием свободного времени.

Из вышеприведенных данных следует, что принудительные методы внедрения физической культуры и спорта в жизнедеятельность студентов дают отрицательные результаты. Так на первом курсе активность студентов, желающих заниматься различными видами физической культуры и спорта выше, чем у студентов последующих курсов.

Существующая организация учебных занятий по физическому воспитанию студентов ведет к пассивности, способствует отчуждению от физической культуры и приводит к исчезновению желания заниматься. Эффективность физкультурно-спортивной деятельности должна определяться не принуждением, а пониманием самими сту-

дентами целей, средств и путей их достижения, личным отношением к деятельности, стремлением заниматься в меру своих сил и способностей.

Следует отметить, что более половины студентов в той или иной мере не удовлетворены системой организации физкультурно-спортивной деятельности, применяемыми формами и методами проведения занятий и их направленностью, занятия носят для студентов формальный характер. При этом уровень неудовлетворенности организацией внеучебной работы выше, чем уровень удовлетворенности учебными занятиями. Так, организация секционной работы, соревновательная деятельность не отражают истинных интересов студентов и не способствуют приобщению их к занятиям физической культурой и спортом. Причиной низкой эффективности физического воспитания является и то, что главной работой становится достижение всевозможных результатов: сдача нормативов, подготовка спортсменов-разрядников, сборной команды вуза для участия в соревнованиях. В таких мероприятиях по нашим данным принимает участие порядка 5% студентов и вся работа преподавателей и работников спортивных клубов сведена к работе с ними, упуская остальную часть студентов.

Слабым звеном в системе физкультурно-спортивного знания студентов являются представления о влиянии физкультурно-спортивных тренировочных средств на организм человека, направленных на позитивное изменение его физического состояния и достижения других социально важных целей [4]. Каждый третий из опрошенных студентов не имеют простых знаний об утренней зарядке, правилах гигиены и закаливания, приемах контроля за состоянием своего здоровья. Только 11,8% респондентов хотят повысить уровень физической культуры, расширить знания о физкультурно-спортивной тренировке и развить важные физические качества.

Такое состояние физического воспитания в вузе не способствует вовлечению в систематические занятия большого числа студентов, при этом утрачивается образовательная и воспитательная направленность занятий.

С целью повышения эффективности физического воспитания в вузе необходимо, на наш взгляд, индивидуализировать учебный процесс, разнообразить формы проведения учебных занятий и внеучебной физкультурно-спортивной и оздоровительной работы. Следует учитывать интересы и потребности студентов и совместно управлять физкультурно-спортивной деятельностью в вузе.

## Литература

1. *Столяров В.И.* Философско-культурологический анализ физической культуры. // Вопросы философии. 1988. № 4. С. 79-91.
2. *Жолдак В.И., Коротаева Н.В.* Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / В.И. Жолдак, Н.В. Коротаева. М.: МОГИФК, 2000. 296 с.
3. *Абзалов Р.А., Яруллин Р.Х.* Физическое образование как социальный институт подготовки человека к жизни средствами физической культуры / Р.А. Абзалов, Р.Х. Яруллин // Теория и практика физической культуры. 1993. № 7. С. 14-15.
4. *Кузин В.В.* Физическая культура детей и молодёжи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 9. С. 3-4.
5. *Лубышева Л.И.* Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2001. №4. С. 11-13.

## СНИЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ У ИНВАЛИДОВ (ДЦП)

*С.В. Петрунина*, канд. пед. наук, доц.,

*И.А. Криюхина*, доц.,

Пензенский государственный университет

(г. Пенза)

Недостаточный уровень двигательной активности данной категории населения не позволяет ему реализовать себя в обществе. Снижение интеллекта, слуха, как последствие детского церебрального паралича, сопровождается расстройством не только моторики и координации движений, но и речевой функции, что ограничивает познавательную и коммуникативную деятельность инвалидов. Чтобы повысить уровень здоровья, частично восстановить двигательные функции, комфортно чувствовать себя в обществе здоровых людей, инвалидам необходимо не только восстановительное лечение в реабилитационных центрах, но и значительное повышение уровня физической активности за счет занятий различными видами адаптивной физической культуры.

Важно признать, что проблемы физической реабилитации и социальной интеграции инвалидов средствами физической культуры и спорта решаются медленно. Имеющийся в стране научный и кадровый потенциал и ее физкультурно-спортивные традиции используются в этих целях явно недостаточно. Основными причинами слабого

развития физической культуры и спорта среди инвалидов являются практическое отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, недостаток специального спортивного инвентаря, неразвитость сети физкультурно-оздоровительных клубов, отделений для инвалидов во всех типах учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Отмечается нехватка профессиональных кадров. [А.В. Царик, 2000]

Важно отметить, что физическая культура и спорт становятся сегодня одними из важнейших условий всесторонней физической, социальной и профессиональной реабилитации инвалидов, адаптации их к жизни, фактором оздоровления и профилактики инвалидизации населения. По мнению многих специалистов, физическая культура и спорт гораздо важнее для человека с ограниченными возможностями, чем для здоровых людей. Серьезный физический или ментальный недуг в большей или меньшей степени приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений и ориентацию, что сопровождается психическим напряжением. При этом развивается комплекс неполноценности, сопровождающийся тревогой, утратой чувства достоинства и уверенности в себе. У данной категории людей возникает замкнутость, ощущение потерянности, ненужности. Активные физические упражнения, участие в спортивных мероприятиях восстанавливают психическое равновесие, возвращают веру в собственные силы, дают возможность вернуться к активной жизни [П.А. Рожков, 2000].

Нам представляется возможным решение данной проблемы на основе использования методологических положений об искусственной управляющей и предметной средах, предложенных профессорами И.П. Ратовым и Г.И. Поповым [1972-1999].

**Цель нашего исследования** заключалась в разработке методических приемов и режимов двигательной реабилитации инвалидов по овладению рациональными двигательными действиями.

Существующая на сегодняшний день технология частичного восстановления утраченных двигательных функций инвалидов базируется на основных принципах, подходах, разработанных отечественной наукой и практикой физической реабилитации [П.К. Анохин, 1975; Л.О. Бадалян, 1988; В.К. Бальсевич, 1990; А.Ю. Гавриков, С.А. Северина, 1988; Н.А. Гросс, 1999; В.С. Дмитриев, 1998 и др]. При этом основу физической реабилитации инвалидов с поражениями

опорно-двигательного аппарата составляют занятия в водной среде, сочетающиеся с различными физическими упражнениями на суше.

В соответствии с данными положениями наши исследования были посвящены изучению возможностей физической реабилитации инвалидов с использованием комплексного подхода, включающего в себя применение широкого арсенала средств, в водной среде и на суше с элементами «искусственной управляющей среды», в основе которой лежат занятия на специализированных тренажерных стендах при выполнении циклических локомоторных движений (плавание, ходьба, бег) в ходе отдельных тренировочных занятий.

Методические приемы восстановления двигательной функции инвалидов были сформулированы на основе определения оптимальных двигательных режимов, позволяющих устранять излишнюю двигательную асимметрию, приближая двигательные действия инвалидов к параметрам здоровых людей, расширяя диапазон целенаправленных воздействий на восстановление естественных функций опорно-двигательного аппарата инвалидов при одновременном формировании ритмо-скоростной основы естественных циклических движений в ходьбе и беге.

В исследовании принимали участие две группы: инвалиды (ДЦП) и здоровые люди из числа студентов, по 6 человек каждая. Группа инвалидов была сформирована по виду заболеваемости. Все участники этой группы имели большие различия в биомеханических показателях ходьбы, с выраженной правосторонней асимметрией.

Исследования проводились в специальном тесте – в условиях ходьбы на тредбане с системой облегчения 10 % от веса тела. В течение 8 минут участники эксперимента выполняли ходьбу на тредбане в режиме скоростей от 0,5 до 3,0 м/с со ступенчато-возрастающей скоростью.

У инвалидов наименьшая асимметрия, оцениваемая по длительности опоры, наблюдается в диапазоне скорости от 1,4 м/с до 1,6 м/с и соответствует: при скорости 1,4 м/с времени опоры левой ноги 660 мс, времени опоры правой ноги 690 мс при средней частоте шагов 1,57 Гц ( $z < 0,15$ ). При достижении скорости 1,4 м/с у инвалидов наблюдается относительное сглаживание в асимметричности движений левой и правой ноги, а средний показатель времени опоры составляет 660 мс. (рис. 1) Полученные данные позволили нам предложить данные режимы скорости в качестве оптимальных режимов для тренировочной деятельности инвалидов, а модельные показатели здоровых людей были приняты нами как стандартные. С повышением скорости

ходьбы до 1,6 м/сек продолжительность опоры снижается до 250 мс и появляется фаза полета, что свидетельствует о переходе на бег. У здоровых людей с возрастанием скорости ходьбы до 2,3 м/сек продолжительность одиночной опоры снижается до 330 мс и появляется фаза полета.

Использование данного методического подхода позволило нам программировать режимы двигательной деятельности в занятиях с различными категориями инвалидов (ДЦП), оцениваемой на основе снижения величины асимметрии движений правой и левой ноги, полученной в сравнительных экспериментах, проведенных со здоровыми людьми. В качестве стандартных значений могут быть взяты биомеханические параметры здоровых людей, обладающих лучшими свойствами, при воспроизведении таких естественных видов двигательной активности, как ходьба. Исследования показали, что возросшие качественные показатели ходьбы и бега позволяют инвалидам не только самостоятельно и уверенно передвигаться по улице, но и способствуют созданию различной возможности для более успешной социальной реабилитации, адаптации их в обществе здоровых людей. Дальнейшие эксперименты позволят нам глубже исследовать биомеханические аспекты ходьбы и бега у инвалидов с ДЦП.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЕЗАДАПТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ**

*С.В. Петрунина*, канд. пед. наук, доц.,  
*Е.В. Мастерова*, доц., *Н.Г. Демкина*, ст. преп.,  
Пензенский государственный университет  
(г. Пенза)

В настоящее время в России отсутствует целостная комплексная служба социальной реабилитации подростков с дезадаптивным поведением. Реабилитационные мероприятия проводятся бессистемно, различными ведомствами без взаимного согласования, налицо так называемый «вневедомственный ребенок». Детям и подросткам очень трудно адаптироваться в современных кризисных условиях нашего общества и поэтому необходимо разработать и реализовать систему эффективных реабилитационных мер социально-психолого-

педагогического воздействия, направленных на восстановление разрушенных или утраченных подростком общественных связей и отношений.

Социальная дезадаптация в детском возрасте ведет к формированию людей малообразованных, не имеющих трудовых навыков, ориентации на создание полноценной семьи и т.д. Такие люди легко переходят границы любых моральных, нравственных и правовых норм, становясь угрозой всему обществу.

Все дети, проходящие через социально-реабилитационные центры, имеют сложный медицинский статус, что часто обусловлено их социальной запущенностью.

**Цель исследования** – исследовать и разработать оздоровительно-реабилитационную технологию социальной реабилитации детей с дезадаптивным поведением средствами адаптивной двигательной рекреации.

Основной целью исследования является отслеживание динамики развития двигательных навыков и влияния адаптивных технологий на социальную реабилитацию детей-сирот. Для проведения исследования необходимо составить систему методов коррекции и методик позволяющих использовать их в обучающем эксперименте.

В работе должны использоваться вспомогательные методы:

- беседа со специалистами комплексного центра, воспитателем. (Цель бесед – необходимо узнать о характере, поведении и психоэмоциональном настроении данной категории детей).

- посещение различных мероприятий, проводимых в Комплексном центре социального обслуживания населения. (Основная задача посещения данных занятий и мероприятий ознакомление с проведением, структурой и особенностями).

**Пример:** экспериментальная группа состоит из восьми человек – три девочки и пять мальчиков в возрасте от 7-9 лет. Контрольная группа – также из восьми человек, возрастной диапазон составлял от 7-10 лет.

Перед тем как проводить исследования провели знакомство с детьми. Так как категория детей сложная, первым этапом исследования необходимо благоприятно расположить детей к себе.

Экспериментальная группа занималась по программе авторов в течение полутора месяцев, а контрольная группа занималась все это время со специалистами центра.

С детьми экспериментальной группы проводились занятия по адаптивной физической культуре с использованием различных игр



и упражнений. Программа двигательного занятия, рассчитанная на 45-60 минут, включала в себя подвижные игры, различные эстафеты, оздоровительные прогулки. На каждом занятии ребятам также предлагались задания различного характера: загадки, кроссворды, геометрические задачи на пространственное восприятие и другие задания познавательного характера. После нескольких занятий отмечалось, что дети очень ждали новых игр и упражнений. У них улучшалось настроение. Они стали более подвижными и раскрепощенными. А в ходе бесед они говорили, что им не хватает заботы и внимания со стороны взрослых. Все дети центра нуждаются в повышенном индивидуальном внимании.

Сравнительный анализ экспериментальной и контрольной группы показал, что у детей контрольной группы преобладает низкий уровень развития движений. У детей низкая переключаемость с одного движения на другое, движения не координированные, им трудно удерживать равновесие, на занятиях им часто требовалась помощь педагога-инструктора. Дети контрольной группы испытывали недостаток внимания и проявляли большой интерес к занятиям в экспериментальной группе. В свободное время они играли вместе в уже изученные игры. В конце исследования был проведен анкетный опрос, в ходе которого определили влияние адаптивных технологий на социальную реабилитацию детей. Все дети были довольны занятиями, у них прошло состояние тревожности, особенно им понравились игры с элементами сказочных персонажей. Дети быстро привыкли ко всему происходящему и стали активно включаться в программу наших занятий.

Из сказанного, можно сделать небольшой вывод, что в экспериментальной группе значительно увеличилась эмоциональная сплоченность, воспитанники стали более дружными и дружелюбными, улучшился психологический климат в группе. В ходе исследования, было заметно, что дети стали чувствовать себя защищенными как и в хорошей семье. При работе с детьми-сиротами категорически недопустимы угрозы, окрики, оскорбления, запугивания и прочее негативное отношение к детям, вызывающие тревожность, озлобленность, недоверие, враждебность ребенка по отношению к взрослым и другим детям.

Проведенное исследование дает основание наметить некоторые пути совершенствования занятий с детьми-сиротами; использованные упражнения в игровой форме, апробированные в исследовании упражнения на повышение эффективности социальной реабилитации

детей, игры с воображаемыми предметами применялись не только на занятиях адаптивной физической культуры, но и предметных уроках, во внеклассных занятиях.

Анализ проведенной работы показал, что специально организованные занятия адаптивной физической культуры способствуют развитию двигательных навыков, положительно влияют на личность и на социальную реабилитацию ребенка. Помимо коррекции движений используемые упражнения развивают не только память, внимание, но и проявляют интерес к занятиям двигательной рекреации и двигательной реабилитации;

Хочется отметить, что повышение личной ответственности, постоянное повышение квалификации, обучение и переобучение, организация переобучения, доучения и повышение квалификации персонала должны стать постоянной составляющей работы социальных работников. Без освоения новых методов и технологий специалистам будет чрезвычайно трудно адаптироваться к изменяющимся условиям работы, новым социальным потребностям по воспитанию детей группы риска.

## **АЭРОБИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК**

*Е.А. Позднышева*, ст. преп.,  
Пензенский государственный университет  
(г. Пенза)

Большая часть студентов педагогических вузов – девушки и женщины. Сохранение и укрепление здоровья женщины является задачей общегосударственной важности. В последние годы показатели, связанные со здоровьем российских женщин, неуклонно снижаются. Это пагубно сказывается и на здоровье их детей. Показатели материнской смертности в России в 5-10 раз выше, чем в развитых европейских странах. Число здоровых девушек-выпускниц общеобразовательных школ составляет менее 7 %. Участники парламентских слушаний рекомендуют Государственному комитету Российской Федерации по физической культуре и туризму, Федерациям по видам спорта, законодательным и исполнительным органам власти субъектов Российской Федерации обратить внимание на культивирование новых видов физической активности среди женщин с целью более ак-

тивного вовлечения женщин в занятия физической культурой и спортом (Дегтярева Е.И., 2000 г.).

Инновационные процессы, происходящие в физическом воспитании студентов высших учебных заведений, требуют постоянного поиска новых организационно-методических форм, технологий обучения, эффективных средств, методов развития личности, укрепления здоровья студенческой молодежи.

Повышение мотивации студенток к занятиям физическими упражнениями возможно за счёт использования новых форм двигательной активности – в частности, оздоровительной аэробики (Зайцева Г.А., Медведева О.А., 2007 г.).

Именно разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных и научно-обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря музыкальному сопровождению и танцевальному стилю движений позволяет удерживать высокий интерес к занятиям оздоровительной аэробики.

Существует множество видов оздоровительной аэробики: классическая, танцевальная, степ-аэробика, слайд-аэробика, памп-аэробика, и т.д., особое внимание хочется уделить аэробике с использованием элементов восточных единоборств.

Аэробика с элементами восточных единоборств проводится под музыкальное сопровождение с целью повышения аэробных и силовых возможностей, а также технического мастерства занимающихся.

В технический арсенал занятий этого направления входят удары (как руками, так и ногами), прыжки, падения, броски, а также обычные общеразвивающие физические упражнения. Техника выполнения некоторых упражнений позаимствована из различных видов боевых искусств. Удары руками взяты из бокса, удары ногами (кики) – из тхеквондо, подсечки – из ушу. Остальные упражнения относятся к аэробике или традиционной силовой тренировке (Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П., 2006 г.).

Учитывая, что аэробика с использованием элементов восточных единоборств предназначена для студенток, занимающихся оздоровительной направленностью, все технически и физически сложные упражнения были исключены. На занятиях не используются упражнения с применением больших отягощений, а предпочтение отдается большому количеству повторений с более высокой скоростью и большим усилием. Такое сочетание предъявляют требования к технике выполнения упражнений для избежания травмирования.

В результате занятий аэробикой с элементами единоборств основное воздействие оказывается на развитие силовых возможностей, гибкости, координации, выносливости. На занятиях студентки с удовольствием осваивают простейшие приемы самообороны, что позволяет им почувствовать себя сильнее. Занимаясь аэробикой с элементами единоборств, студенты избавляются от накопившегося в течение учебного дня напряжения, раздражения. А также получают эмоциональный заряд, ведь занятия проводятся под энергичную музыку.

Использование на занятиях физической культурой средств оздоровительной аэробики, в том числе аэробики с элементами восточных единоборств, повышает у студенток желание заниматься физической культурой, что, в свою очередь, способствует укреплению здоровья и повышению работоспособности.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ**

*С.С. Потаков*, преподаватель,  
Филиал «Российского государственного социального  
университета» (г. Каменск-Шахтинский)

Проблема совершенствования методики проведения занятий по физической культуре в контексте модернизации государственного образования в ВУЗах РФ является актуальной и требующей дальнейшего всестороннего изучения. Одной из проблем, нуждающейся в методически грамотном решении, является отсутствие интереса студентов к занятиям и их мотивация. Студенты должны идти на занятия по физической культуре не ради отметки в зачетной книжке, а для того чтобы улучшить своё физическое состояние и получить заряд положительных эмоций. Одним из направлений в современной методике проведения занятий по физической культуре является использование музыкального сопровождения занятий по физическому воспитанию.

С древнейших времён известно, что музыкальное искусство обладает огромным потенциалом воздействия на духовное, эстетическое развитие человека, формирование его ценностных ориентиров, воспитание чувства прекрасного, что происходит за счёт сильного эмоционального влияния художественного образа музыкального произведения, выраженного средствами музыки на психологическое состояние

слушателя. В то же время, при соответствующем применении, музыка может оказывать существенный оздоровительный эффект не только на человеческую психику, но и организм, облегчать выполнение физических и умственных нагрузок, содействовать лучшему запоминанию и выполнению различных физических упражнений. Музыкальное сопровождение на современном этапе развития физкультурного образования может иметь большое значение для решения многих задач, поставленных перед отраслью физической культуры. В зависимости от цели применения оно может способствовать повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывать у занимающихся чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений музыкального вкуса. Его использование на занятиях может также способствовать преодолению нарастающего утомления и помочь избежать однообразия в проведении занятия, а также ускорять процессы овладения техникой движения, влиять на психоэмоциональное состояние занимающегося и его организм многогранно. В процессе занятий у студентов активизируются волевые усилия, возникают сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству, обогащается слуховой, двигательный и коммуникативный опыт. Телесно-двигательный аспект влияния музыки самый древний по хронологии возникновения элементов музыкальной структуры. Это обусловлено простотой воспроизведения замысла – достаточно постучать палкой по полому изнутри бревну, и уже возможен темп – ритмический рисунок. Древний человек сделал такое открытие и использовал результаты для сопровождения ритуалов посвящения в войны, подготовки к охоте, которые подразумевали активное включение в себя телесно – двигательного компонента.

Таким образом, музыкальное сопровождение на занятиях по физическому воспитанию имеет несколько функций:

- организаторскую, которая содействует более чёткой организации проведения занятия и конкретных комплексов упражнений;
- оптимизирующую, которая содействует более эффективному решению задач занятия и каждой его части;
- психорегулирующую, которая содействует переключению и преодолению монотонии, снятию нервного напряжения и стресса, улучшению психологического состояния занимающихся и общего эмоционального фона на занятии, позитивного взаимодействия участников педагогического процесса (занимающихся и педагога);

- гедонистическую, которая способствует получению удовольствия от прослушивания музыкальных произведений, выполнения двигательных действий под музыку и от занятия в целом.

Как показывает практика и данные проведенных опросов студентов в филиале, внедрение музыкального сопровождения в занятие по физической культуре вызывает положительную мотивацию к уроку, большой интерес и желание заниматься у большинства из них. Растёт интерес к силовым упражнениям под музыку. Также из ответов студентов можно предположить, что включение в занятие музыки смогло бы удовлетворить их потребность в новизне, тем самым повысив плотность самого занятия, где основная часть могла бы проводиться по общепринятой программе.

В процессе работы со студентами филиала РГСУ в г. Каменске-Шахтинском используется музыкальное сопровождение занятий по физическому воспитанию. В зимнее время на занятиях в спортивном зале студенты выполняют каждую часть занятия под разную музыку.

В водной части это в основном музыка медленного темпа, мажорной окраски, в этой части организм занимающихся подготавливается к выполнению поставленных задач. В основной части преобладает быстрый темп мажорной окраски, здесь выполняются задачи занятия, также проводятся различные фитнес упражнения, и заключительная часть – это медленный темп минорной окраски, занимающиеся успокаиваются, расслабляются физически и морально. Различная музыка в тех или иных частях занятия необходима, так как в каждой части решаются свои задачи.

После нескольких занятий увеличилась посещаемость студентов. Интерес студентов к новой форме проведения занятий подтвердили анкетирование на тему «как сделать урок любимым», которое показало чего в первую очередь не хватает на занятии. Большинство студентов ответили, что не хватает музыки – 50 %, фитнес направлений – 38%, и 8 % – игры.

Таким образом, практический опыт показывает, что музыкальное сопровождение может содействовать изменению негативного отношения студентов к занятиям по физическому воспитанию, оно является действенным средством повышения интереса к учебной дисциплине Физическая культура.

## **Литература**

1. Сайкина Е.Г, Смирнова Ю.В. Методические аспекты подбора музыкального сопровождения занятий фитнесом /Фитнес в инновационных

процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. С. 97-104.

2. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Музыкальное обеспечение уроков физической культуры в школе. Сборник научно-метод. работ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003.

3. Смирнова Ю.В., Кадыров Р.М. Технология подбора музыкального сопровождения в занятиях фитнесом /Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. С. 79-83.

4. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой. СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. 104 с.

5. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии /Редактор-составитель В.Ю. Баскаков. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006. 192 с. (серия «Телесно-ориентированная терапия»).

## **ПРИМЕНЕНИЕ СТРЕТЧИНГА В ПОДГОТОВКЕ МЫШЕЧНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА БАСКЕТБОЛИСТА**

**О.В. Романова**, ст. преп., **Г.А. Синельникова**, преподаватель,  
**И.М. Симицына**, ст. преп., **Э.Р. Аманбаева**, ст. преп.,  
Казахский национальный университет  
им. аль-Фараби (Казахстан, г. Алматы)

Современный баскетбол – быстрая игра. Она строится на неожиданных рывках, мгновенных остановках, требует бега со скоростью лучших спринтеров. За 40 мин. игрового времени баскетболист пробегает 5-7 км, выполняет большое количество прыжков и метаний разными по форме и характеру движениями.

Специальная работоспособность баскетболистов проявляется в виде бега и прыжков, а также метаний определяется незначительными размерами площадки и необходимостью внезапно переходить от одних игроков к другим, действовать в условиях постоянного лимита времени, навязанного степенью противодействия противника.

Одним из факторов, ограничивающих максимальную работоспособность баскетболиста в начальный период тренировки или игры, является наличие периода приспособления организма к работе, или периода вратываемости. То есть, в этом виде спорта стоит проблема подготовки мышечно-связочного аппарата игроков к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

За короткий интервал времени зачастую невозможно перейти от состояния покоя к состоянию, обеспечивающему выполнение напряжённой спортивной деятельности. В целях сокращения периода вработываемости до игры и перед выходом на замену проводится разминка, в физиологическом отношении составляющая начальный этап работы.

Под словом разминка, в спортивной практике понимается выполнение определённого комплекса упражнений, перед той или иной деятельностью, вызывающая совместно с другими факторами определённые функциональные изменения в центральной нервной системе и в организме в целом, необходимые для лучшего её выполнения с самого начала.

При этом состязательность, контактная борьба, характерная для баскетбола, также может оказать влияние на специфику применяемых в разминке упражнений.

Исходя из своеобразия физической нагрузки в игре чередование коротких рывков и остановок, быстрая смена скорости, характера и направления движения, подготовка внутренних органов и двигательного аппарата, наряду с общими чертами, должна носить специфический характер.

Поэтому в современном баскетболе применяются разнообразные виды разминок и одна из них стретчинг - разминка.

Этот вид физической нагрузки является важнейшим звеном, связывающим пассивное и активное состояние вашего тела. Он поддерживает гибкость мышц, подготавливает к движению и помогает без чрезмерного напряжения переходить от бездеятельности к энергичным действиям. Это особенно важно при беге, езде на велосипеде, игре в баскетбол и прочих интенсивных физических нагрузках, потому что усиленные тренировки вызывают скованность и напряжённость в мышцах и суставах.

Благодаря растягиванию перед тренировкой и после нее, сохраняется гибкость и возможность уберечься от наиболее типичных травм: проблема с коленями, боль в плечах или локтях. В настоящее время среди спортсменов-баскетболистов чрезвычайно популярна такая форма подготовки мышечно-связочного аппарата к тренировочным и соревновательным нагрузкам, как стретчинг.

Поиск наиболее эффективного применения стретчинга в спортивной деятельности спортсменов сегодня наиболее актуален.

В соответствии со сложившимися представлениями наиболее распространенной установкой использования стретчинг-упражнений



является подготовка организма к нагрузкам, коррекция состояния утомления и ускорения процессов восстановления.

Комплексы стретчинг – разминки, применяемые в тренировочном и соревновательном процессах квалифицированных баскетболистов, способствуют снижению травматизма в командах.

О положительном воздействии стретчинг-упражнений на связочно-мышечный аппарат баскетболистов свидетельствует об уменьшении травм. Это подтверждает целесообразность применения стретчинг-упражнений в разминочной и восстановительной части тренировочных занятий с целью профилактики травматизма.

Физиологическая нагрузка при выполнении стретчинг-упражнений зависит, прежде всего, от исходного положения спортсмена и, в меньшей степени, от специфики самих упражнений. Эти обстоятельства позволяют в дальнейшем сделать специфичными комплексы стретчинг-упражнений как для разминки, так и для восстановления.

По величине функционального воздействия стретчинга разработана методика применения стретчинг-упражнений, в основу которой положены следующие исходные позиции:

- ▶ с целью реализации принципа постепенности в нарастании нагрузки при выполнении разминки стретчинг-упражнения целесообразно использовать в начале разминки;

- ▶ комплекс стретчинг-разминки необходимо начинать с упражнений на нижние конечности в положении лежа или сидя, а затем переходить на верхнюю часть тела в положении стоя;

- ▶ с целью обеспечения постепенности снижения нагрузки и восстановления функциональных систем организма спортсмена рекомендуется в фазе срочного восстановления использовать комплексы стретчинг-упражнений;

- ▶ комплекс стретчинг-восстановления необходимо начинать с упражнений на верхний пояс в положении стоя, а затем выполнять упражнения на нижний пояс в положении сидя или лежа [2].

Общие методические указания для применения стретчинга в тренировочном процессе баскетболистов можно свести к следующим положениям.

- Выполнение упражнений должно начинаться при минимальном напряжении. На начальной стадии должно быть ощущение, при котором возникает напряжение, но не чувствуется никаких болезненных явлений. Такое легкое ощущение напряжения необходимо удерживать в течение 10-15 секунд. Во время этой «легкой» фазы ощущение напряжения должно уменьшиться по мере «выдерживания» рас-

тягивания. Если ощущение не пропадает или появляются болезненные явления, то это значит, что необходимо ослабить степень растягивания. При облегченном растягивании уменьшается напряжение, поддерживается уровень гибкости и увеличивается циркуляция крови. Во время разминки, при выполнении «мягких» растягиваний, не требуется никакой дополнительной разминки перед выполнением упражнений достаточно 1-2-минутного бега или ходьбы.

- В начале всех упражнений сделать активный выдох, затем дыхание должно быть ритмичным в течение всего растягивания. Нельзя сдерживать дыхание. Если в позе стретчинга нормальное дыхание все же затрудняется, то это свидетельствует о недостаточном расслаблении.

- Единственным способом определения правильности выполнения упражнений на растягивание может быть лишь субъективное ощущение растягивания. Поскольку уровень гибкости у всех разный, не должно быть никаких сравнений. Упражнения на растягивание – это время полного погружения в свои собственные ощущения, расслабления и абсолютного отсутствия какого-либо соревновательного фактора.

- Для удлинения мышцы необходимо регулярно растягивать ее примерно на 10-15 % от естественной длины, достаточно сильно, до появления ощущения небольшого дискомфорта [1].

При выполнении стретчинг-упражнений необходимо:

- растягиваться до умеренной напряженности и держать положение минимум 10 секунд (предпочтительно от 20 до 30 секунд);
- отдых от 3 до 5 секунд и снова повторить; тратить дополнительное время на мышцы, которые являются хронологически напряженными;
- выполнять две-три серии в одном упражнении (время не ограничено);
- растягивание должно быть спокойным и управляемым, необходимо избегать быстрых и резких движений;
- дыхание глубокое и ритмичное;
- концентрировать внимание на мышцах, на которые выполняются стретчинг-упражнений [1].

Для составления комплексов стретчинг-упражнений учитываются определенные компоненты контроля и планирования выполнения упражнений на растягивание:

- последовательность упражнений;

- длительность растягивания мышц (удержания каждой позы) варьировать от 15 до 30 секунд;
- число повторений упражнений на одну группу мышц – от 2 до 4 раз;
- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями не более 10 секунд [2].

Таким образом применение стретчинга в баскетболе даёт положительный эффект в подготовке мышечно-связочного аппарата к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

### **Литература**

1. *Андерсон Б., Андерсон Дж.* (илл.) Растяжка для каждого / Пер. с англ. О.Г. Белошеев; Худ. обл. М.В. Драко. Мн.: ООО «Попурри», 202. 224 с.:ил.
2. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/vliyanie-kompleksov-stretch-uprazhnenii-na-funktsionalnoe-sostoyanie-kvalifitsirovannykh-bas#ixzz2I9dYDVgx>

## **МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Д.А. Рукавишников*, канд. пед. наук, доц.,

*А.Т. Деверинская*, доц.,

Чебоксарский кооперативный институт (филиал)  
Российского университета кооперации (г. Чебоксары)

На первом же занятии по физической культуре необходимо довести до студентов требования по технике безопасности на занятиях по физической подготовке. Каждый студент должен под руководством преподавателя, а затем дополнительно самостоятельно, внимательно ознакомиться с инструкцией и расписаться в журнале по физической культуре. Данную процедуру необходимо проводить ежегодно в начале учебного периода с каждым студентом.

***Общие требования к организации учебных занятий по физической культуре.***

При организации учебных занятий по физической культуре необходимо соблюдать следующее:

- оптимальную общую организацию занятия (обязательным является наличие типового плана-конспекта или рабочего плана занятия);

- постоянный контроль за состоянием учебно-материальной базы: снарядов, зон безопасности, мест запланированных возможных падений, трасс, наличие медицинской аптечки в каждом спортивном помещении;
- контроль за состоянием спортивной формы и инвентаря;
- особое внимание уделять четкому формулированию и доведению смысла каждого двигательного задания до обучаемых;
- подавать чёткие команды на начало и окончание выполнения каждого задания;
- при проведении занятий планировать такое расположение занимающихся, которое обеспечивало бы достаточные зоны безопасности во время выполнения учебных заданий;
- соблюдать безопасные направления перемещения занимающихся, движения снарядов при метании;
- порядок выполнения заданий группой должен исключать взаимные помехи;
- дополнительный инструктаж перед выполнением потенциально опасных заданий;
- организовать самостраховку и страховку при выполнении потенциально опасных заданий;
- последовательность в предъявлении возрастающих требований к обучающимся как в отдельном занятии, так и в больших циклах подготовки;
- оперативный педагогический контроль за выполнением заданий и состоянием обучающихся.

При нарушении указанных требований ответственность за возникновение травмы или патологического состояния несут преподаватели, проводящие занятия.

***Общие требования к психофизической подготовленности обучающихся.***

Посещаемость учебных занятий по физической культуре обучаемыми должна быть в объеме не менее 70% по расписанию занятий.

Обучаемые должны выполнять в указанные сроки все нормативные требования контроля (контрольных упражнений и заданий).

Для профилактики травматизма необходимо строгое соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической культуры, которые включают в себя ежегодную медицинскую комиссию, допуск врача к занятиям после болезни, медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Большое значение имеет оптимальная готовность обучаемого к конкретному занятию по физической культуре. Исключается участие в занятии при плохом самочувствии, патологических состояниях.

При нарушении указанных требований ответственность за свое здоровье несет обучающийся.

***Общие требования к обучающимся на занятиях.***

Явка на занятия должна быть только с необходимым инвентарем в личной спортивной форме:

- в спортивный зал – в кимоно (куртка и брюки) и в мягкой обуви («борцовки» и «чешки»);

- на открытые площадки – в спортивной одежде, соответствующей плану занятий, и погодным условиям;

- в бассейн иметь с собой плавки (купальный костюм), шапочку, тапочки, мыло, губку;

- на занятиях по лыжной культуре – с хорошо подогнанным комплектом инвентаря (лыжи, ботинки, крепления, палки);

К обучаемым при выполнении физических упражнений предъявляются следующие требования:

- личная ответственность за правильное понимание задания преподавателя;

- выполнение только тех двигательных действий, которые заданы преподавателем;

- точное воспроизведение заданий параметров задания – форма движений, интенсивность их выполнения, количество движений, их последовательность;

- выполнение двигательных заданий только по команде преподавателя;

- знание и точное выполнение правил спортивных игр и других видов спорта;

- точное выполнение требований самостраховки и страховки;

- точное выполнение требований преподавателя по организации занятия;

При нарушении указанных требований ответственность за свое здоровье несет обучающийся.

***Специальные требования профилактики травматизма и патологических состояний.***

На занятиях по физической культуре преподаватель обязан проводить последовательное изучение техники и тактических схем. Он

должен лично контролировать соответствие учебно–материальной базы содержанию занятий:

- состояние рабочей поверхности спортивного зала (укладки тамами, отсутствие выступающих предметов и т.д.);

- состояние спортивного инвентаря;

Преподаватель должен обеспечить оптимальное размещение и передвижение обучающихся во время занятия. Он обязан лично руководить всеми процессами в рамках учебного занятия.

Преподаватель обеспечивает качественное проведение подготовительной части занятия, проводит инструктаж по местам проведения занятия, маршрутам передвижения, организации передвижения.

При проведении занятий с преодолением препятствий преподаватель должен провести дополнительный инструктаж по технике безопасности. Должна быть обеспечена техническая подготовка к преодолению отдельных препятствий.

При включении в занятие спортивных игр необходимо провести дополнительный инструктаж по правилам конкретного варианта игры и технике безопасности; обеспечить контроль за безопасностью проведения игры; обучить основам техники и тактики ведения игры. Преподаватель должен лично руководить игрой и немедленно пресекать нарушения правил или любые проявления неконтролируемого поведения.

На занятиях по лыжной подготовке преподаватель сначала проводит инструктаж по технике безопасности, контролирует соответствие формы одежды погодным условиям и состояние лыжного инвентаря. Перед выполнением учебных заданий необходимо контролировать состояние мест занятий. Во время обучения преподаватель организует компактное передвижение группы с учётом возможных помех и соблюдением оптимальных зон безопасности на спусках, осуществляет оперативный контроль за состоянием обучающихся в процессе выполнения тренировочных заданий.

При проведении занятий по обучению плаванию преподаватель обязан:

- провести инструктаж по технике безопасности;

- проводить занятия только в специально подготовленных местах с соблюдением необходимых правил;

- лично контролировать состояние бассейна перед каждым занятием;

- проводить дифференцированное обучение лиц, умеющих и не умеющих плавать;

- организовать выполнение учебных заданий с исключением взаимных помех обучающихся;
- осуществлять оперативный контроль за состоянием обучающихся в процессе выполнения заданий;
- обеспечить контроль личного состава в заключительной части занятия;

При нарушении указанных требований преподаватели несут ответственность за возникновение травмы.

### ***Техника безопасности при проведении утренней физической зарядки***

При проведении утренней физической зарядки необходимо обращать внимание:

- на соответствие формы одежды климатическим и метеорологическим условиям, физической нагрузке, а также вариантам зарядки;
- достижение необходимой плотности и интенсивности занятий (особенно в холодную погоду);
- правильное сочетание дыхания с движениями;
- реакцию организма занимающихся на физическую нагрузку;
- соблюдение санитарно-гигиенических правил;
- правильный выбор места, слышимость трансляции, освещенность и т.д.;
- обеспечение профилактики травматизма.

При планировании и организации утренней физической зарядки необходимо учитывать:

- соответствует ли общая физическая нагрузка и подбор упражнений степени подготовленности и физическому состоянию занимающихся;
- удовлетворяют ли условия, в которых проводятся занятия, санитарно-гигиеническим требованиям;
- приняты ли все необходимые меры для предупреждения спортивных травм.

Обучающиеся (студенты) несут личную ответственность за знание, правильное понимание и выполнение на данных занятиях общих требований техники безопасности, а также требований техники безопасности, указанных преподавателем в ходе инструктажа непосредственно на учебных занятиях. При нарушении данных требований обучающиеся несут ответственность за возникновение травмы или патологического состояния.

## РАВНОВЕСИЕ НАШЕГО ТЕЛА, РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ

*Д.Б. Селюкин*, преподаватель,  
Национальный минерально-сырьевой  
университет «Горный» (г. Санкт-Петербург)

Мы поражаемся исключительной способности гимнастов сохранять равновесие в самых рискованных положениях. Вспомните, например, эквилибристов на качающемся тросе. Многие из них делают акробатические трюки, переворачиваясь в воздухе, а потом снова возвращаются на трос, сохраняя при этом равновесие. Восхищаясь искусством гимнастов, акробатов, канатоходцев, мастеров фигурного катания, мы не задумываемся о том, что способность сохранять определенную позу при выполнении какого-либо движения свойственна не только спортсменам и артистам цирка. Каждый практически здоровый человек в определенной мере обладает ею. Если же функция органов, обеспечивающих равновесие, резко нарушается, человек не может ходить, он вынужден только лежать.

На наше тело оказывают воздействия различные физические факторы. Важнейший из них – сила притяжения Земли или сила тяжести. Поэтому управление равновесием и выполнение любого движения в основном подчинены преодолению этой силы.

Двигательный аппарат человека насчитывает более 200 костей. С точки зрения механики он представляет собой систему разнообразных рычагов, равновесие которых, а, следовательно, и равновесие всего тела возможно тогда, когда сумма моментов сил, действующих на него относительно оси вращения, равна нулю. Если равенство моментов сил нарушается, то система рычагов начинает вращаться в направлении той силы, момент которой больше, и человек теряет равновесие.

Основные регуляторы равновесия – мышечный и вестибулярный аппараты. Однако без участия органов чувств система регуляции равновесия становится неустойчивой. Попробуйте, например, стоя на носках, закрыть глаза, и вы почувствуете, что выключение зрения ведет к неустойчивости равновесия.

Регуляция поз и движений в повседневной жизни осуществляется рефлекторным путём – автоматически. Как известно, все наши органы и ткани имеют чувствительные нервные окончания – рецепторы. Основными регуляторами равновесия являются мышечные и вестибулярные рецепторы.



Растяжение и сокращение мышечных волокон вызывают раздражение рецепторов мышц. А изменение положения головы и всего тела в пространстве чутко улавливается рецепторами вестибулярного аппарата, находящегося в области внутреннего уха. С рецепторов возбуждение передается по нервным волокнам в центральную нервную систему. Сигналы, постоянно поступающие в головной мозг, приносят информацию об изменении положения нашего тела. Кора больших полушарий головного мозга перерабатывает её и немедленно посылает импульсы в обратном направлении – к мышцам, которые и восстанавливают равновесие тела. Без таких возбуждений, утверждает И.П.Павлов, «движение не может быть выполнено, потому что оно в каждый момент не регулируется. Человек в таком случае может сказать про себя, что он не чувствует в каждый момент своих движений и поэтому не может ими управлять». Подобное явление можно наблюдать, например, в состоянии невесомости, когда информация от рецепторов мышц, вестибулярного аппарата прекращается и человек не ощущает равновесия своего тела. Поэтому ему приходится зрительно ориентироваться по отношению к окружающим его предметам.

Равновесие – процесс динамический: в любой позе тело человека не остается абсолютно неподвижным. Мы как бы теряем на мгновение равновесие и вновь его восстанавливаем. Бег, ходьба и другие действия, даже стояние на месте требуют постоянных усилий для удержания равновесия тела в нужной позе. Это привычный и незаметный для нас процесс. Но стоит только споткнуться во время ходьбы или бега, как мы совершаем так называемые предохранительные движения: подпрыгиваем, оказывая тем самым сопротивление силе инерции, отклоняем туловище, как бы подводя центр тяжести под точку опоры, падая, подставляем руку и т.д. Приглядитесь в метрополитене к людям, которые входят на эскалатор и сходят с него: для большей устойчивости они движутся, образно выражаясь, «утиной походкой», широко расставив ноги и частыми движениями перенося тяжесть тела с одной ноги на другую.

Другой пример. Чтобы удержать равновесие на месте при внезапной остановке транспорта, пассажир невольно отклоняется в сторону, противоположную направлению движения.

Кому не приходилось наблюдать, как идущий человек, поскользнувшись, неуклюже падает, не сделав даже попытки устоять. А как поступит спортсмен, обладающий достаточно развитым чувством равновесия? Он моментально определит направление и скорость от-

клонения своего тела, чтобы тут же восстановить его, совершив несколько ловких движений, и тем самым избежит падения.

Чем выше тренированность, тем легче человек приспособливает свои движения и положение тела к изменяющимся условиям. Оптимальный уровень развития способности к управлению равновесием тела позволяет нам выполнять различные бытовые и производственные движения наиболее чётко и экономно.

Хороший спортсмен никогда не жалуется на головокружение и неприятные ощущения во время катания на аттракционах, качелях, поездок на транспорте. А для физически «отсталых» людей это порой настоящий бич. Нередко им приходится отказываться от путешествий на воздушном или морском транспорте. Объясняется это тем, что недостаточно тренированный вестибулярный аппарат под действием изменяющейся скорости, рывков, покачивания приходит в состояние раздражения: учащается пульс, появляется тошнота, головокружение – ухудшается самочувствие. Слабая вестибулярная устойчивость может быть и врожденной. Однако – и это доказано практикой – в любом случае вестибулярный аппарат поддается тренировке. Разумеется, прежде чем приступить к тренировке, надо обязательно проконсультироваться с врачом, нет ли противопоказаний к занятиям.

Рекомендуется выполнять различные гимнастические элементы (кувырки, повороты, перевороты) и специальные, так называемые вращательные упражнения: круговые движения головой, повороты на месте кругом (поворачивая весь корпус и переступая с ноги на ногу). Начинать следует с 6-8 вращательных упражнений, а затем, постепенно увеличивать количество повторений на 1-2 движения каждую неделю. Заниматься целесообразно 3-4 месяца. Именно за этот срок при систематических тренировках можно достаточно хорошо развить вестибулярный аппарат.

Неплохо развивает вестибулярный аппарат качание на качелях. Поэтому не упускайте случая покачаться, даже если это вам неприятно. В первое время раскачивайтесь с небольшой амплитудой, затем постепенно раскачивайтесь всё сильнее. Очень хорошо развивается вестибулярный аппарат при прыжках на батуте. Как правило, систематические тренировки заставят «морскую болезнь» отступить.

Высокая устойчивость вестибулярного аппарата присуща гимнастам, акробатам, летчикам и космонавтам. Это в немалой степени следствие регулярных тренировок и систематической подготовки на специальных тренажерах.

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВКАХ ПО ПАРКУРУ (ФРИРАНУ)

*Д.Б. Селюкин*, преподаватель,  
Национальный минерально-сырьевой  
университет «Горный» (г. Санкт-Петербург)

Паркур (фриран) – потенциально опасен. Как и в любом другом подвижном виде спорта, в паркуре (фриране) есть риск падений, получения различных травм. Знание некоторых основных моментов может свести риск на тренировке к минимуму.

**Отсутствие качественной разминки.** Многие элементы при выполнении, если делать их без предварительной подготовки мышц и связок, могут привести к определенным травматическим проявлениям (микроразрывы, растяжения и т.п.). Большинство новичков, занимающихся самостоятельно, пренебрегают разминкой и разогревом, считая эту часть тренировки излишней. Из-за этого довольно часто получают травмы. Разминайтесь перед тренировкой!

**Спешка при освоении элементов.** Еще одна ошибка новичков – стремление освоить как можно больше элементов (как вариант – как можно сложнее) за короткое время. Хотя базовые элементы паркура достаточно просты – даже они требуют определенной физической подготовки. У людей, имеющих хороший спортивный опыт (акробатика, лёгкая атлетика, боевые искусства и др.) многие базовые элементы получаются сразу. У людей с низким уровнем физической подготовки при попытках сделать некоторые элементы сразу, есть перспектива получить травму, особенно если элементы изучаются на улице, в естественной среде. Все элементы нужно осваивать постепенно, как в количественном так и в качественном направлении. Сложность и интенсивность нужно повышать постепенно. Поэтому – не спешите!

**Попытка произвести впечатление на окружающих.** Одна из самых опасных ошибок, которая, как правило, допускается излишне амбициозными новичками. Попытка выделиться, показать своё превосходство или продемонстрировать уровень мастерства, обходится довольно дорого. Чем сложнее элемент, который пытаются продемонстрировать, чем опаснее (ведь опасность элемента – это половина эффекта) – тем хуже будет в случае неудачи. Поэтому при низком уровне и небольшом опыте в паркуре (фриране) позерство излишне!

**Попытка импровизировать** в незнакомых местах. Старайтесь тщательно изучать места, на которых тренируетесь. На любом новом месте стоит осмотреться. С опытом придёт умение оценивать места одним взглядом.

**Необходимо учитывать:** качество и прочность препятствий, качество поверхностей (скольжение, трение, фактура), расстояния для прыжков, высоту для приземлений, место приземления (на предмет битого стекла, камней и мелких камешков на асфальте, дождевых лужиц, последствия выгулов собак на траве), общую обстановку. Постарайтесь сразу учесть уровень риска и сложность доступных вам элементов на конкретном месте в критериях вашего уровня подготовки. Импровизация необходима в экстремальных ситуациях. На тренировке вам некуда спешить, поэтому заранее осматривайте места тренировок!

**Стереотип: высота.** Один из самых распространённых видов заблуждений «чем выше – тем лучше / эффектнее / эффективнее». Паркур – это не только и не столько прыжки с высот и на высотах – это искусство преодоления препятствий. Неподготовленный человек при высотных прыжках и неумении правильно приземляться подвергает свои суставы, связки и позвоночник экстремальным нагрузкам, которые приводят к травмам различной тяжести. К тому же высота – это дополнительный фактор риска при неправильно сделанном или неудавшемся элементе. Начинать тренировки надо на земле. Чем выше – тем больнее падать!

**Экстрим, адреналин...** Сложившийся стереотип, паркур – это экстрим, толкает некоторых людей, решивших самостоятельно заняться паркуром, на необдуманные поступки. Как правило это прыжки через расстояния на высоте или прыжки с высоты. Стойкая установка таких людей: «Экстрим должен быть опасен. Занимаясь экстримом должен выделяться адреналин». Заблуждение, которое может стоить жизни. В основе философии паркура лежит самосовершенствование, риск здоровьем и жизнью здесь абсолютно неуместен. Не рискуйте!

**Усталость.** Излишний энтузиазм на тренировках не оправдывает травмы, полученные при усталости. Интенсивные тренировки приводят к тому, что в определенный момент мышцы начинают меньше слушаться. Из-за этого можно просто не допрыгнуть, не доделать элемент, не удержаться. Так что оценивайте уровень своей усталости. Правильно рассчитывайте соотношение: нагрузки / отдых!

**Психологический фактор.** Страх. Все люди чего-то боятся. Кто-то высоты, кто-то скорости, кто-то – получить травму. В любом случае, страх – это основное проявление инстинкта самосохранения. Страх выполнения некоторых элементов, страх высоты и т.п. будет исчезать постепенно, прямо пропорционально растущему уровню. Не стоит делать что-то сразу, если вы этого боитесь. Страх – это сдерживающий механизм, который не дает совершать необдуманные поступки. Если вы боитесь – значит, вы к этому не готовы. Не стоит делать что-то через страх – он мешает сосредоточиться на выполнении элемента. Боишься – не делай!

**Психологический фактор.** Неуверенность. Еще один момент, который следует учитывать – неуверенность в собственных возможностях. Так же, как страх, неуверенность мешает. Но мешает больше, чем страх и в несколько раз опаснее. Самая большая ошибка – это возникновение неуверенности во время выполнения элемента. Сомнения в собственных силах и возможностях появляются, как правило, после длительного перерыва между тренировками, после получения травмы при выполнении какого-либо элемента, после неудачи выполнения элемента. Здесь можно посоветовать только одно – тренироваться и поднимать свой уровень, стараясь осваивать аналогичные элементы, вызывающие сомнения, в более безопасных условиях или в более простых вариациях. Оттачивать технику. Со временем неуверенность исчезнет. Опять же – не стоит спешить! Не уверен – не делай!

**Получение травмы.** Если во время тренировки вы получили травму, степень тяжести которой вы не в состоянии диагностировать самостоятельно – необходимо прекратить тренировку и как можно скорее показаться врачу или обратиться в травмпункт. Продолжение тренировки в подобной ситуации может привести к необратимым последствиям для здоровья. При получении любой серьезной травмы следует как можно быстрее обратиться к врачу!

**Погодные условия.** Один из факторов, которые необходимо учитывать, при тренировках на улице. Жара, сырость и грязь – неблагоприятные факторы. При жаркой погоде, интенсивные физические нагрузки воздействуют на сердце, обезвоживание через пототделение приводит к дисбалансу солей внутренней среды организма. Сырость и влага, снег и лёд – снижают коэффициент трения подошвы при соприкосновении с различными поверхностями, что может привести к падениям и травмам. Мокрые и скользкие препятствия обеспечивают дополнительный риск соскальзывания руки

при опоре или захвате. Поэтому, учитывайте условия, в которых тренируетесь!

**Экипировка.** Важно правильно подбирать экипировку для паркура (фрирана). Прежде всего – обувь. Кроссовки не должны жать, болтаться на ноге, вызывать чувство дискомфорта при беге и прыжках. Кроссовки должны иметь качественную монолитную резиновую подошву с не композитным протектором (у кроссовок с композитным протектором очень быстро отрываются элементы протектора, порою в самый ответственный момент), должны быть удобными, хорошо фиксироваться на ноге и выдерживать экстремальные нагрузки при нестандартных положениях ноги на опоре.

**Одежда** не должна ограничивать движения, т.е. не рекомендуется спускать штаны почти на уровень паха, не рекомендуется одевать джинсы, снижающие подвижность суставов ног. Не рекомендуется тренироваться в кроссовках и «скейтерских» кедах с развязанными шнурками. Риск травматизма не оправдывается имиджем. Подбор экипировки производится исходя из соображений удобства и безопасности!

**Состояние здоровья.** Не рекомендуется заниматься паркуром, имея заболевания и медицинские противопоказания нагрузок на опорно-двигательный аппарат и общих физических нагрузок. Такие заболевания как: заболевания сердца, врожденные и приобретенные, травмы ограничивающие подвижность суставов, заболевания позвоночника, сахарный диабет, заболевания суставов и т.п. Если есть проблемы со здоровьем – проконсультируйтесь с врачом!

**Запомните!** Ни что не оправдывает получение серьезных травм на тренировках. Ваши стремления должны быть конструктивными и вести к совершенствованию себя. Тренировочный процесс должен быть максимально эффективен и безопасен. Безусловно, паркур (фриран) имеет свою специфику, связанную с падениями, постоянными мелкими травмами (ушибы, синяки, ссадины, царапины, мозоли, порезы, растяжения), которым я не уделяю внимания. Это всё само собой разумеется. В любом случае, прочтение этой статьи и соблюдение всех советов не гарантирует вам полной безопасности и не исключает получения вами серьезных травм. Но, я считаю, что прочитав эту статью, вы будете внимательнее относиться к себе и своему здоровью. Берегите себя!

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

*А.А. Суриков*, канд. пед. наук, доц.,  
*Е.Н. Авксентьев*, канд. пед. наук, ст. преп.,  
Чувашский государственный педагогический  
университет им. И.Я. Яковлева (г. Чебоксары)

Согласно приказу Государственного Комитета Российской Федерации по высшему образованию № 777 от 26 июля 1994 г., распределение студентов на медицинские группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студентов. Студенты с отклонениями в состоянии здоровья зачисляются в специальные медицинские группы и группы лечебной физической культуры (ЛФК). Между тем, в примерной учебной программе по физическому воспитанию студентов вузов очень мало внимания уделяется организации учебного процесса студентов с отклонениями в состоянии здоровья, в частности, отсутствуют однозначные указания по критериям их дифференциации.

Создавшаяся ситуация требует дальнейшего совершенствования теории и практики по укреплению здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры. К тому же новый подход к развитию физической культуры и спорта несет кардинальные изменения в организационных структурах учебных заведений, планах и программах, обеспечивающих процесс оздоровления, особенно лиц со слабым здоровьем.

В высших учебных заведениях студенты со слабым здоровьем занимаются в группах ЛФК. Тем не менее, студенты, имеющие нестабильную ремиссию хронических заболеваний, освобождаются от практических занятий по физической культуре и сдают устный зачет, который не решает проблем физического воспитания и оздоровления студентов.

Проблема создания эффективного комплекса социально-педагогических условий для студентов с ослабленным здоровьем заслуживает, на наш взгляд, более пристального внимания и связана с разрешением противоречия между освобождением студентов от практических занятий физической культурой и укреплением здоровья средствами физической культуры.

Работа по оздоровлению студентов, освобожденных от практических занятий, представляет собой сложный процесс, в котором необходимо использовать системный подход к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, но имеющих единую целевую направленность – сохранение здоровья и развитие их двигательной активности.

Регламентирующий характер учебных занятий по физическому воспитанию со студентами, освобожденными от практических занятий (ориентация на написание реферативных работ), не позволяющий учитывать физкультурно-оздоровительные интересы и потребности занимающихся, привел к снижению двигательной активности, ухудшению здоровья, отсутствию физкультурных знаний у студентов группы ЛФК.

Отсутствие учебно-методической литературы, методических разработок по проведению занятий, рабочих программ вынуждает преподавателей физической культуры самостоятельно искать средства и методы построения учебного процесса с данным контингентом обучающихся.

Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должно состоять из теоретических, практических, контрольных и самостоятельных занятий под контролем преподавателя, которые определяются особой методикой преподавания. Особое внимание хотелось бы обратить на методику построения практических занятий для данного контингента обучающихся.

Чтобы более дифференцированно подходить к каждому больному студенту структура занятий с освобожденными студентами имеет свои особенности и проводится небольшими группами с учетом пола, заболевания, физической подготовленности, развития и т. д. Продолжительность занятия – 60-70 мин., на подготовительную часть отводится 15-20 мин., на основную часть – 20-30 мин. Заключительная часть продолжительностью 10-15 мин. включает в себя оздоровительную ходьбу, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц. На занятиях нужно делать 2-3 перерыва по 2-5 мин. для отдыха студентов. Отдых протекает более эффективно в положении сидя или лежа при расслабленных мышцах.

Особое место при таких занятиях занимает врачебно-педагогический контроль, основной задачей которого является совершенствование учебного процесса в группах ЛФК с целью получения наилучшего результата. Такая задача может быть решена с участием врачей, а педагог, в свою очередь, должен обладать необходимыми медицинскими знаниями. При этом он должен четко представ-



лять, какие сведения он может получить с помощью врача и какие самостоятельно. Такие наблюдения позволяют учитывать специфические особенности протекания тех или иных заболеваний, получать лечение на протяжении всего обучения в группах ЛФК, а также оценить правильность используемых методик и режима проводимых занятий, предупредить обострения заболеваний.

Наиболее сложной задачей в учебном процессе является определение дозировки физических нагрузок, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств.

В методике проведения занятий в этих группах очень важен учет принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок. Содержание практических занятий в этой группе состоит из программного материала, обязательного для всех учебных отделений, профессионально-прикладной подготовки, а также из различных средств, направленных на овладение специальными комплексами физических упражнений по профилактике и лечению при данном заболевании, спортивными навыками и привитие студентам интереса к занятиям физической культурой.

Особое значение при этом приобретают теоретические занятия. Опыт работы со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья показывает, что наибольший эффект от занятий наблюдается тогда, когда студенты получают сведения по основам жизнедеятельности организма, о физиологических процессах, протекающих в нашем организме под действием физической нагрузки и т. д. Важно творческое осмысление каждым студентом задач по укреплению своего здоровья.

Учебный процесс по физическому воспитанию в группах ЛФК направлен:

- на овладение теоретическими и практическими знаниями по укреплению здоровья из области гигиены, биологии, медицины и физической культуры;
- овладение практическими навыками закаливания организма;
- умение составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики;
- умение дозировать физическую нагрузку в зависимости от состояния здоровья;
- повышение функциональных показателей физического развития;
- адаптацию организма к физическим нагрузкам;

– ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний;

– приобретение необходимых и допустимых для студентов профессионально-прикладных умений и навыков.

Преподаватели должны индивидуально работать с каждым студентом, проводить тестирования на физическую нагрузку, перед каждым студентом ставить задачи по укреплению здоровья, проводить беседы по оздоровлению организма. Мы считаем, что на данном этапе обучения в вузе необходимо дать больше свободы выбора и определения нагрузки самим студентам. Преподаватель дает им теоретические знания и подталкивает их к самостоятельным занятиям. Для этого преподавателем и студентом составляется программа по укреплению здоровья, и решаются задачи в ежедневном, недельном, месячном циклах.

На первом курсе решаются задачи овладения комплексом упражнений утренней гимнастики, разминки, овладения специальными упражнениями при своем заболевании, идет знакомство и овладение навыками подвижных спортивных игр.

В результате проведенных занятий студенты должны знать: основные составляющие принципа здорового образа жизни, самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений, самооценка физического развития, физической подготовленности, здоровья, методику закаливания, основы рационального питания.

Должны уметь: составлять режим дня, осуществлять самоконтроль за своим самочувствием в процессе занятий, оценивать уровень своего физического развития и физической подготовленности, составлять индивидуальную программу закаливания, утренней гимнастики, комплекс специальных упражнений по профилактике и лечению своего заболевания.

Должны воспитать в себе: навыки соблюдения режима дня и придерживаться здорового образа жизни, потребность использования средств физической культуры для улучшения здоровья и физической подготовленности для самовоспитания и самопознания.

В конце учебного года должны предоставить преподавателю: разработанный режим дня с обязательным включением занятий лечебной физкультуры, план-конспект утренней гимнастики, индивидуальную программу закаливания, комплекс специальных упражнений по профилактике и лечению своего заболевания.

На втором курсе идет процесс дальнейшего совершенствования, студенты получают сведения о работе мышц и коррекции своего тела

с помощью специальных физических упражнений (элементов шейпинга, аэробики и других видов по выбору занимающегося).

В результате проведенных занятий студенты должны знать: параметры физической нагрузки, факторы определяющие влияние физических нагрузок на организм человека, формы, средства и методы самостоятельных занятий физкультурой.

Должны уметь: дозировать физическую нагрузку, осуществлять самоконтроль за динамикой физической подготовленности и функциональных систем организма.

Должны владеть: системой знаний и умений самостоятельных занятий для укрепления здоровья.

Должны воспитать в себе: творческий подход к использованию средств физической культуры для оздоровления организма.

В конце учебного года должны предоставить преподавателю: конспект оздоровительного тренировочного занятия с применением специальных лечебных упражнений при своем заболевании с учетом индивидуального объема и интенсивности нагрузки.

На третьем курсе в работе со студентами группы ЛФК большой упор необходимо делать на самостоятельную работу по составлению программы и проведению самостоятельных оздоровительных занятий, дозировании физической нагрузки, используя имеющиеся знания и различные методики.

Студенты должны знать: методы укрепления здоровья с помощью традиционных и нетрадиционных физических упражнений.

Должны уметь: планировать самостоятельные занятия физической культурой с учетом индивидуальных особенностей организма и заболевания, проводить занятия оздоровительной направленности.

Должны владеть: комплексом знаний и умений, необходимых для реабилитации после заболевания и укрепления здоровья.

Должны воспитать в себе: творческое использование средств физической культуры для самореализации.

В конце учебного года должны продемонстрировать преподавателю: навыки проведения оздоровительных форм занятий с группой.

В процессе занятий в группах лечебной физической культуры студенты приобретают определенные знания и умения, которые, по нашему мнению, характеризуют формирование у них самоценной физкультурно-оздоровительной деятельности, предметом которой является сам человек в единстве его природных и социальных потребностей, а также способов и форм их удовлетворения.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНО- ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ ЭТНОПЕДАГОГИКИ**

*Р.Е. Филиппов*, студент,  
Северо-Восточный федеральный университет  
им. М.К. Аммосова (г. Якутск)

**Актуальность** исследования. По данным специалистов 30-35% детей, поступающих в школу, имеют хронические заболевания. Итоги Всероссийской детской диспансеризации, начавшейся в 2002 г., выявили, что более половины (54, 3%) имеют отклонения в состоянии здоровья, за 5 лет число малолетних инвалидов увеличилось на 170 тыс. Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад в росте, окружности грудной клетки, динамометрии. Это говорит об ослаблении здоровья юного поколения.

Духовная деятельность якутского народа (народные игры, детская обрядовая система, обычаи и т.д.) оказывает существенное влияние на развитие и обогащение личности. В народной педагогике средства материальной культуры (например, игрушки: сыаай-кукла: животные из тальника или костей) связаны с развитием практической деятельности ребенка, а средством духовной культуры (обряды, традиции, обычаи, игры, осуохай и т.д.) играют более существенную роль в гармоническом развитии его личности. В обрядах и обычаях закреплены способы передачи духовных ценностей с помощью установившихся средств воспитания.

Современное физкультурное образование должно быть ориентировано на творческое развитие личности младшего школьника, формирующее личностно-ценностное отношение, которое позволило бы ему эффективно раскрыть свой потенциал физического развития. В последние годы отчетливо виден возросший интерес исследователей к проблеме этнопедагогике.

**Предмет** исследования – формирование личностно-ценностного отношения младших школьников к физической культуре на основе этнопедагогике.

**Объект** исследования – процесс воспитания личностно-ценностного отношения младших школьников к физической культуре.

**Целью** исследования является изучение особенностей формирования личностно-ценностного отношения младших школьников к физической культуре на основе этнопедагогики.

На основании проблемы, цели и предмета исследования была выдвинута следующая **гипотеза**: формирование личностно-ценностного отношения младших школьников к физической культуре будет более эффективным, если использовать возможности этнопедагогики, учитывать возрастные особенности детей младшего школьного возраста.

Исходя из этого перед нами стоят следующие **задачи** исследования:

1. Изучить и проанализировать теоретические основы формирования личностно-ценностного отношения младших школьников к физической культуре на основе этнопедагогики;

2. Разработать систему по формированию личностно-ценностного отношения младших школьников к физической культуре на основе этнопедагогики;

3. Проверить эффективность работы по формированию личностно-ценностного отношения младших школьников к физической культуре на основе этнопедагогики;

Для доказательства гипотезы были использованы следующие **методы** исследования:

1. Анализ литературных источников (изучение методической, психологической, педагогической литературы в данной области исследования)

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.

4. Беседа, опрос, анкетирование.

5. Статистическая обработка данных.

Теоретической основой исследования являются работы Г.Н. Волкова, В.Ф. Афанасьева, Н.К. Шамаева, В.П. Кочнева, К.С. Чиряева, И.С. Портнягина и других.

Новизна работы в том, что разработана система работы по формированию личностно-ценностного отношения младших школьников к физической культуре на основе этнопедагогики.

Практическая и теоретическая значимость заключается в том, что результаты данного исследования могут быть использованы для работы по формированию личностно-ценностного отношения младших школьников к физической культуре на основе этнопедагогики, учителями физической культуры.

Исследование проводилось на базе Нюрбинской общеобразовательной начальной школы № 3 Нюрбинского улуса Республики Саха (Якутия). В исследовании участвовали учащиеся 4-х классов. В экспериментальной группе – 10 учащихся – 4 «б» класса. В контрольной группе – 10 учащихся – 4 «а» класса. В данных классах на урок физической культуры отводилось только 2-3 часа в неделю.

В ходе эксперимента были апробированы якутские подвижные игры в урочное и внеурочное время:

1. Подвижные игры на улице, зависящие от времени года. Игры разучиваются до занятия на прогулке, так как не всегда из-за погодных условий допустимо, чтобы дети долго стояли в спортивной форме, слушая объяснение.

2. Игры, воплощающие народные традиции, являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания детей. Неизгладимые впечатления дает детям знакомство с особенностями жизни народов, их культурой и искусством.

3. Малые игры – это смена разнообразных и веселых по характеру действий по определенным правилам, которые способствуют развитию и совершенствованию физических и умственных данных. Малые игры носят, как правило, соревновательный характер, но в отличие от спортивных игр не имеют официальных правил соревнований (время игры, количество игроков, размер и объем игрового поля).

4. Настольные игры – это игры на внимательность и ловкость.

5. Спортивные игры – строятся на программном материале в облегченной форме.

Исследования проводились в условиях повседневной работы школы по физической культуре.

В контрольной группе учетный процесс строился по классическому образцу общепринятой программы по физическому воспитанию. Экспериментальная группа – по вариативной части, один урок в неделю – обучение, по общепринятой программе, два урока, отведенных на совершенствование и закрепление, отводились часам игр.

Эффективность учебно-воспитательного процесса в школе во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной работы. Важно рационально чередовать учебную деятельность школьников, особенно младшего школьного возраста, с активным двигательным отдыхом, способствующим физическому развитию, укреплению здоровья, повышению качества учебной работы и воспитанию дисциплинированности.

Подвижные игры – самое лучшее лекарство для детей от двигательного голода – гиподинамии.

Поэтому проводились:

1. Гимнастика до учебных занятий, с применением игр на внимание, программных игр, пройденных на уроках: «Попрыгунчики – воробушки», «Угадай, кто?», «Узнай по голосу», «Класс, смирно!» и т.д.

2. Игры на переменах. Выбор игры в значительной степени зависит от места проведения. На свежем воздухе – игры с большей подвижностью, а в помещении – более спокойные.

В младших классах игры проводили учащиеся экспериментальной группы при содействии классных руководителей и учителей физической культуры, при этом имелся листок контроля, где ставили подписи классные руководители классов, в которых проводились игры.

Также учащиеся экспериментальной группы проводили игры на утренниках, во время конкурсов, соревнований.

С октября по февраль было введено наблюдение за развитием физических качеств младших школьников путем проведения на занятиях народных игр Саха.

Применялись на уроках элементы национального состязания, упражнения и подвижные игры Саха. К состязаниям относятся: хапсагай, перетягивание палки, муһэ былдьаһыы, оһос торбос, национальные прыжки как кылыы, куобах, ыстанга. К упражнениям: атах тэпси, дьиэрэнкэй, чохчоохой, ойбонтон уулааһын, тутум эргиир, кырынаастааһын. К подвижным играм: «боро уонна кулуннар», «тыытыкы уонна кустар», «былаатынан таһыйсыы», «ойбонно уктэтии».

В результате проведенного эксперимента вырос интерес учащихся к занятиям физической культурой, к подвижным играм; и не только учащихся, но и их родителей, повысилась посещаемость учащимися занятий физической культуры, дисциплинированность, сплоченность классов, ребята научились контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

1. Прыжок в длину с места. В начале эксперимента, если у контрольной группы результат в среднем был 125,3 см, то в конце эксперимента 127,8 см. В начале эксперимента результат у экспериментальной группы в среднем – 126,4 см, в конце 134,2 см. Прирост у контрольной группы улучшился на 2,5 см, а экспериментальной группы составил 7,8 см.

2. Челночный бег 3x10 м. В начале эксперимента, если у контрольной группы результат в среднем был 9,5 сек, то в конце эксперимента – 9 сек. В начале эксперимента результат у экспериментальной группы – в среднем 9,6 сек, в конце – 8,7сек. Прирост у контрольной группы – 0,5 сек, а у экспериментальной группы – 0,9 сек.

3. Наклон вперед из положения седа. В начале эксперимента у контрольной группы результат в среднем был 6,5 см, то в конце эксперимента – 9,2 см. В начале эксперимента результат у экспериментальной группы в среднем 7 см, в конце – 10,9 см. Прирост у контрольной группы составил 2,7 см, а экспериментальной группы – 3,9 см.

4. Прыжки со скакалкой за 30 сек. В начале эксперимента у контрольной группы результат в среднем был 6,5 см, в конце эксперимента – 9,2 см. В начале эксперимента результат у экспериментальной группы – в среднем 7 см, в конце 10,9 см. Прирост у контрольной группы составил – 2,7 см, а экспериментальной группы – 3,9 см.

5. **Объем грудной клетки в покое.** В начале эксперимента результат у контрольной группы в среднем – 65,35 см, в конце 67,2 см, а у экспериментальной группы результат в среднем был 65,9 см, в конце эксперимента 69,65 см. Прирост – у контрольной группы составил – на 1,85 см., а экспериментальной группы – 3,75 см.

6. **Объем грудной клетки (при полном вдохе).** В начале эксперимента объем грудной клетки при полном вдохе у контрольной группы в среднем был 71,05 см, то в конце эксперимента – 73,55 см. В начале эксперимента результат у экспериментальной группы в среднем – 69,3 см, в конце – 73,75 см. Прирост у контрольной группы составил 2,05 см, а экспериментальной группы – 4,45 см.

Изучив и проанализировав основы формирования личностно-ценностного отношения младших школьников к физической культуре на основе этнопедагогике, мы пришли к такому выводу, что если на уроках физической культуры применять народные игры Саха, то интерес к уроку у детей повышается. Это доказано после длительного наблюдения за детьми, и улучшением физических качеств на сдаче результатов норматива.

Таким образом, гипотеза проведенного теоретико-экспериментального исследования подтвердилась.



## ОСНОВНЫЕ СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР

*М.Н. Чапурин*, канд. пед. наук, доц.,  
Чебоксарский кооперативный институт (филиал)  
Российского университета кооперации (г. Чебоксары);  
*Н.В. Морозова*, методист,  
Чувашский государственный институт  
образования (г. Чебоксары)

Цель функционирования методики обучения техническим элементам изучаемых в вузе спортивных дисциплин детерминирована целью более широкой системы физического воспитания и определяется как вооружение студентов знаниями и умениями выполнять технические приемы.

Структурными компонентами методики обучения техническим элементам спортивных игр являются этапные и оперативные цели, содержание обучения, включая организационную структуру, а также субъект и объект обучения.

Этапные цели процесса обучения в основном определяются с учетом принципа природосообразности. Они адекватны уровням усвоения техники игры.

Оперативные цели выделяются на основе структурно-логического анализа техники игровых видов спорта и отражают направленность обучения на усвоение техники отдельных элементов, входящих в ее содержание. В свою очередь, эти цели разбиваются на частные задачи формирования теоретических знаний, зрительных и двигательных представлений о технике выполнения каждого элемента.

Содержание обучения выступает в роли средства достижения цели системы. Ее основными элементами являются знания и представления (зрительные и двигательные) о технике спортивной игры и умения реализовывать эту технику в решении двигательных задач.

Одним из педагогических условий успешного практического усвоения техники игры является изучение ее как целостной системы движений. Поэтому содержание обучения техническим элементам постоянно совершенствуется и подвергается дидактической переработке. С одной стороны, оно представляется (на основе структурно-логического анализа) в виде целостной системы движений с выде-

лением общего и специфичного в ее содержании, с другой, в виде системы теоретических и двигательных заданий. Это позволяет построить процесс обучения технике вида спорта на основе принципа восхождения от общего к частному.

Организационная структура процесса обучения включает в себя коллективно-фронтальную форму и работу в парах сменного состава и применяется в рамках практических занятий.

В рамках коллективно-фронтальной формы проводятся практические занятия, на которых студенты под руководством преподавателя разучивают технические приемы.

На первой стадии этапа обучения базовым элементам техники практические занятия проводятся в виде взаимообучения в парах сменного состава. Задача обучить базовому элементу разбивается на ряд частных задач, представляющих по своему содержанию обучение подводящим упражнениям, направленным на формирование двигательных представлений. Смена состава пар осуществляется после усвоения студентами очередного подводящего упражнения.

В начале занятия и перед началом изучения очередного подводящего упражнения преподаватель демонстрирует двигательное действие, выдвигает задачу научиться и обучать, затем с помощью эвристических вопросов побуждает студентов к анализу техники его выполнения. Для решения этих задач (усвоения логического и зрительного компонентов ориентировочной основы разучиваемого соревновательного действия) применяется коллективно-фронтальная форма обучения.

Непосредственное обучение подводящим упражнениям осуществляется через организацию работы студентов в парах сменного состава, что позволяет существенно улучшить качество управления процессом обучения за счет повышения интенсивности педагогического общения между обучающим и обучаемыми.

Субъектами, осуществляющими практическое управление системой обучения технике волейбола, выступают как преподаватели физического воспитания, так и студенты. Более широкое, по сравнению с традиционным подходом, использование студентов в качестве субъектов обучения способствует интенсификации информационного обеспечения обучаемых о ходе и результатах процесса усвоения элементов техники игры. Необходимым и достаточным условием включения студентов в процесс обучения относительно простым в координационном отношении элементом является знание тех-

ники их выполнения (на уровне логического и зрительного представления).

Объектами обучения выступают студенты вузов. Последние характеризуются со стороны теоретической, физической и координационной готовности к усвоению техники игрового вида спорта. Существенной особенностью объектов является то, что они одновременно выступают и в качестве субъектов, активно воздействующих на функционирование данной педагогической системы.

## **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Т.Р. Чернышева*, учитель,  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 96»  
(г. Краснодар)

**Травма** – это повреждение с нарушением целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием. В спорте чаще всего имеют место физические травмы.

Для профилактики спортивного травматизма тренер (преподаватель) должен хорошо знать особенности, основные причины и условия, способствующие возникновению различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Для спортивного травматизма характерно преобладание закрытых повреждений: ушибов, растяжений, надрывов, разрывов и пр.

Характер травм, их тяжесть зависят от вида спорта. Так, например, в горнолыжном спорте чаще случаются переломы костей, в бобслее – сотрясения мозга и т.д.

Этиология травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, следующая:

- недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированные тренировки, плохая разминка без учета возраста, пола, подготовленности и др.);
- недостатки в организации проведения занятий (плохое освещение, неподготовленные снаряды, покрытие и пр.);
- неполноценная материально-техническая база (несоответствующие возрасту снаряды, например, в спортивной гимнастике, обувь, одежда и пр.);
- неблагоприятные климатические, гигиенические условия (влажность, температура воздуха, воды в бассейне и др.);

- неправильное поведение занимающегося (поспешность, невнимательность и др.);
- врожденные особенности опорно-двигательного аппарата;
- недостаточная физическая подготовленность;
- склонность к спазмам мышц и сосудов;
- переутомление (перетренированность), приводящее к нарушению координации движений;
- несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;
- нарушение врачебных требований к организации процесса тренировки (допуск к тренировкам без врачебного осмотра).

На частоту возникновения травм и заболеваний ОДА существенно влияют спортивный уровень, возраст, пол, стаж занятий спортом, климато-географические условия и другие показатели.

Профилактика травм и заболеваний ОДА при занятиях физкультурой и в массовом спорте должно включать:

- полноценную разминку;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура помещения, влажность, освещенность, подбор и подгонка спортивного инвентаря и снаряжения и др.);
- соблюдение методических принципов (не форсировать нагрузки, учитывать подготовленность, возраст, пол, систематичность занятий, учет состояния здоровья и т.п.);
- страховку и другие методические приемы, характерные для того или иного вида спорта;
- массаж, самомассаж, баню и др.

Любая травма сопровождается локальным мышечным спазмом, который в свою очередь обуславливает усиление боли, возникающей, прежде всего в результате повреждения нервных волокон и рецепторов давления на них гематомы (гематом). Мышечный спазм усиливает это давление и на нервные окончания. На боли организм отвечает усилением мышечного спазма, что ведет к усилению боли. Устранение мышечного спазма может прервать этот патологический цикл, уменьшить болевые ощущения, как и снятие или ослабление боли может уменьшить мышечный спазм.

### **Виды травм**

По тяжести травмы делятся на тяжелые, средней степени тяжести и легкие.

**Тяжелые травмы** – это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящие к потере учебной и спортив-

ной трудоспособности сроком свыше 30 дней. Пострадавших госпитализируют или длительное время лечат у детских травматологов-ортопедов в специализированных отделениях или амбулаторно.

**Травмы средней сложности тяжести** – это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней. Дети со спортивными травмами средней тяжести также должны лечиться у детских травматологов-ортопедов.

**Легкие травмы** – это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др., при которых учащаяся нуждается в оказании первой врачебной помощи. Возможно сочетание назначенного врачом лечения (сроком до 10 дней) с тренировками и занятиями пониженной интенсивности.

Кроме того, выделяют острые и хронические травмы.

**Острые травмы** возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора.

**Хронические травмы** являются результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела.

Существует еще один вид травм – микротравмы. Это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного (или часто повреждающегося) воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры (длительные нагрузки на неокрепший организм детей и подростков).

Иногда выделяют очень легкие травмы (без потери спортивной трудоспособности) и очень тяжелые травмы (приводящие к спортивной инвалидности и смертельным исходам).

Среди видов спортивных повреждений ушибы наиболее часто встречаются в хоккее, футболе, боксе, спортивных играх, борьбе, конькобежном спорте. Повреждение мышц и сухожилий часто наблюдаются при занятиях штангой, легкой атлетикой и гимнастикой. Растяжение связок – преимущество при занятиях штангой, борьбой и легкой атлетикой и гимнастикой, спортивными играми и боксом. Переломы костей относительно часто возникают у борцов, конькобежцев, велосипедистов, хоккеистов, боксеров, горнолыжников, футболистов. Раны, ссадины, потертости преобладают при занятиях велосипедным, лыжным, конькобежным спортом, хокке-

ем, греблей. Сотрясение мозга наиболее часто встречаются у боксеров, велосипедистов, футболистов, представителей горнолыжного спорта.

По локализации повреждений у физкультурников и спортсменов чаще всего наблюдаются травмы конечностей, среди них преобладают повреждения суставов, особенно коленного и голеностопного. При занятиях спортивной гимнастикой чаще возникают повреждения верхней конечности (70% всех травм). Для большинства видов спорта характерны повреждения нижних конечностей, например в легкой атлетике и лыжном спорте (66%). Повреждения головы и лица характерны для боксеров (65%), пальцев кисти – для баскетболистов и волейболистов (80%), локтевого сустава для теннисистов (70%), коленного сустава – для футболистов (48%) и т.п. Среди спортивных травм, как правило, высокий процент травм в средней тяжелой степени.

Травмы – это для ребенка тяжелое испытание и психологического, и физического плана. Даже при благоприятном исходе тяжелая травма у многих детей и подростков отбивает желание заниматься физической культурой и спортом. Кроме того, 8-10% тяжелых травм заканчиваются потерей общей и спортивной трудоспособности, т.е. приводят к инвалидности.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ**

*Н.Г. Шашкин*, канд. пед. наук, доц.,

*В.М. Кильнесов*, доц.,

Чебоксарский кооперативный институт (филиал)  
Российского университета кооперации (г. Чебоксары)

На протяжении последних десятилетий сложилась тревожная тенденция ухудшения здоровья, физической подготовленности подрастающего поколения. Изменение отношений и форм собственности, стремительный спад производства в промышленности и в аграрном секторе, привели к свертыванию физкультурно-массовой работы и уменьшению количества молодежи вовлеченной в регулярные занятия в детско-юношеские спортивные школы, подростковых физкультурно-спортивных клубах по месту жительства, в спортивных секциях предприятий, учреждений и организаций. Это связано не только с проблемами экономики, экологии, условиями

труда и быта, но и с недооценкой в обществе социально-экономической, оздоровительной и воспитательной роли физической культуры, что отразилось дефицитом на гармоничном развитии молодежи. Низкий уровень оплаты труда и неудовлетворенность собственной деятельностью являются одной из причин оттока физкультурных кадров в другие сферы, а недостаток высококвалифицированных специалистов в сфере физической культуры, в частности, порождает социальные проблемы (Ю.В. Верхошанский, 1984; Н.В. Кузьмина, 1993; Ю.Н. Кулюткин, 1996; Н.Э. Пфейфер, 1996 и др.), которые в свою очередь, отрицательно влияют на развитие личности.

Проблема физического развития и здоровья подрастающего поколения выходит сегодня на общегосударственный уровень. Все ветви власти осознают, что от здоровья человека, от его физического состояния самым непосредственным образом зависит развитие экономики и производительных сил, оборона, наука, темпы и пропорции всего общественного развития, а во многом не только настоящее, но и будущее нации. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания государства. Об актуальности данного положения говорят цифры и факты, свидетельствующие о неблагоприятном состоянии здоровья нашего населения. Общая заболеваемость в стране на 30-40% выше, чем в среднем по Европе. Около 70% россиян находятся в пограничном состоянии, состоянии нездоровья. Сложившаяся ситуация привела к демографическому кризису, который эксперты называют беспрецедентным в мирное время.

В течение последних 10-15 лет отмечен рост депрессий, реактивных неврозов, алкоголизма, табакокурения, наркомании, антисоциальных вспышек, преступности.

Выход из создавшейся ситуации видится в том, чтобы рассматривать здоровье человека как процесс его физического развития. Физическое развитие напрямую зависит от физической активности человека. В связи с этим необходимо повысить роли и значение физической культуры и физической активности. Именно они выступают важнейшими факторами укрепления здоровья и в первую очередь здоровья молодого поколения.

Физическая активность – это не только занятия спортом, это более широкое понятие, чем спорт. Спорт является важным компонентом увеличения физической активности, но чаще всего он мо-

жет поддержать тех, кто уже достаточно активен. Спортом занимается ограниченный круг людей. Физической активностью является обычная ежедневная физическая деятельность людей – это ходьба, плавание, езда на велосипеде, лыжные прогулки, туристические походы, домашние дела, работа на садовом участке, различные танцы.

Различные телодвижения и есть физическая активность. Общая польза для здоровья может быть получена от занятий физической активностью на любом уровне и возрасте. Она пропорциональна интенсивности и длительности занятий.

Все люди должны избегать малоподвижного образа жизни. Небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие, и люди, которые хотя бы сколько-нибудь физически активны, получают некоторую пользу для своего здоровья.

Молодые люди, желающие заниматься физической активностью должны знать и учитывать все компоненты физической тренированности, такие как тренированность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, гибкость, мышечная сила и выносливость. Важно, чтобы рекомендуемые физические нагрузки учитывали состояние здоровья человека в настоящий момент, его образ жизни и желаемые цели при занятиях физической активностью.

Рекомендации должны включать разминку, активный период и период остывания.

Разминка обычно длится от 5 до 10 мин. Разминка может состоять из легких подтягиваний, легких гимнастических упражнений или физических упражнений низкой интенсивности (ходьба, езда на велосипеде). Эта очень важная переходная фаза, позволяющая скелетно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной системе подготовиться к физической нагрузке.

Активная фаза – эта фаза сердечно-сосудистая или аэробная. Длится 20-60 минут.

Период остывания – обычно длится от 5 до 10 минут. Также как и при разминке в этой фазе могут использоваться упражнения низкой интенсивности, такие как ходьба или подтягивание. Это период важен при предотвращении снижения давления при резком прерывании физической нагрузки.

Планирование занятий физической активности должно основываться на следующих принципах: частота, продолжительность, интенсивность, типы физических упражнений.



Частота – не менее 5 раз в неделю, лучше ежедневно. Продолжительность (20-60 минут); разминка (5-10 минут); нагрузка (15-40 минут); расслабление (5-10 минут). Интенсивность – умеренная (если скорость упражнений позволяет занимающимся комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной).

Молодым людям, ведущим малоподвижный образ жизни необходимо начинать медленно с 5-10 минутных занятий. Следует рекомендовать студенту тот вид физической активности, который приносит ему удовольствие и доступен для него. Это должна быть продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц (ходьба, плавание и другие). Занимающиеся физической активностью студенты, не имеющие противопоказаний для занятий физической активностью, должны знать следующие основные принципы:

- начинать медленно и постепенно;
- наиболее подходящий уровень – умеренная физическая активность;
- постепенно наращивать длительность занятий, добавляя несколько минут в день, до тех пор, пока не будет достигнут рекомендуемый минимум физической активности;
- когда этот уровень достигнут и становится привычным, постепенно наращивать длительность занятий или их интенсивность или то и другое.

Занимающиеся также должны знать, что вредные привычки как курение, нерациональное питание и низкая физическая активность ведут к формированию таких факторов риска как: ожирение, повышенное артериальное давление, повышенное содержание холестерина в крови. Низкая физическая активность наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением является одним из независимых основных факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

Как показывают научные исследования, что 15-20 % риска развития ишемической болезни сердца, сахарного диабета, рака толстого кишечника и молочной железы, а также переломов шейки бедра у пожилых людей связано с низкой физической активностью.

Таким образом, для укрепления здоровья, повышения работоспособности, организации здорового образа жизни и формирования разностороннего физического развития личности, занимающиеся

должны уделять особое внимание пропаганде физической активности во всех аспектах повседневной жизни.

### **Литература**

1. Содействие физической активности в целях укрепления здоровья – основа для действий в Европейском регионе ВОЗ. Шаги по пути к физической более активной Европе // Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро, 2006.

2. *Потемкина Р.А., Глазунов И.С., Петрухин И.С.* Изучение физической активности среди населения России. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья, №6, 1998, С. 36-41.

3. *Потемкина Р.А.* Физическая активность и питание. Руководство для врачей. Москва. Издательская группа (ГЕОТАР-Медиа). 2011 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| <i>Агеева У.П., Бондарева Е.В., Асанин В.Ю.</i> Развитие внимания у студентов на занятиях по физической культуре .....  | 3  |
| <i>Асанин В.Ю., Бондарева Е.В., Агеева У.П., Деверинская А.Т.</i> Пути модернизации физического воспитания студентов .....  | 5  |
| <i>Бавыкин Е.А.</i> Контроль за физической подготовленностью студентов .....  | 10 |
| <i>Барскова С.В., Григорьева Е.Л.</i> Проектирование физической подготовки занимающихся легкой атлетикой на основе дифференцированного подхода .....                                  | 13 |
| <i>Белоусова И.Б., Макаренко В.К.</i> Формы врачебного контроля в физической культуре и спорте .....  | 14 |
| <i>Белоусова И.Б., Макаренко В.К.</i> Современные представления о лечебных и профилактических эффектах физических упражнений .....  | 17 |
| <i>Биктина С.Я.</i> Функциональное состояние организма в управлении тренировочным процессом легкоатлетов .....  | 19 |
| <i>Бурцев В.А., Драндров Г.Л., Бурцева Е.В.</i> Характерные признаки физической и спортивной культуры личности с учетом общего и частного в их содержании .....                       | 23 |
| <i>Варнавская Н.В.</i> Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом .....   | 30 |
| <i>Вахитов И.Х., Яковлев М.С., Колганов А.Ю., Ульянова А.В.</i> Влияние занятий фигурным катанием на показатели частоты сердечных сокращений .....                                    | 33 |
| <i>Вахитов И.Х., Павлов С.Н., Даминова А.И., Рябов Р.А.</i> Влияние систематических мышечных тренировок на показатели насосной функции сердца пловцов .....                           | 35 |
| <i>Вахитов И.Х., Мадьяров А.Р., Чинкин С.С., Миндубаев А.М., Ермолаев Р.Г., Самигуллин Г.Р.</i> Влияние занятий бодибилдингом на показатели насосной функции сердца спортсменов ..... | 38 |
| <i>Вдовина Л.А., Рыбнова Т.Н.</i> Спортивно-ориентированное физическое воспитание студентов .....   | 40 |
| <i>Вишнякова Н.П., Рахимбаева Г.Х., Незбудей В.И.</i> Пути модернизации физического воспитания студентов в группах лечебной физической культуры ...                                   | 44 |
| <i>Демкина Н.Г., Мастерова Е.В.</i> Некоторые особенности и аспекты восстановления женского организма в спринте .....   | 49 |
| <i>Добросмыслов Ю.А., Симзяева Е.Н.</i> Реабилитация лыжников-гонщиков при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата .....   | 52 |
| <i>Добросмыслов Ю.А.</i> Система ориентиров для разучиваемых двигательных действий .....  | 57 |
| <i>Доценко Н.А.</i> Здоровье как залог успеха в современной России .....  | 60 |
| <i>Егоров А.Т.</i> Зависимость частоты движений в спринтерском беге у женщин от индивидуальных особенностей строения таза и от направленности силовой подготовки .....                | 64 |
| <i>Егоров А.Т.</i> К вопросу по выполнению упражнений на растягивание в разминочной части тренировочного занятия .....  | 68 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Жданов С.И.</i> Физическая культура – лидер в формировании у студента субъект-ной позиции оздоровительной направленности в современном вузе .....   | 71  |
| <i>Зейнетдинов А.З., Мулгачев Н.Н.</i> Педагогические условия совершенствования физического воспитания школьников на основе углубленного изучения футбола .....  | 75  |
| <i>Игнатъев М.А.</i> Формирование у студентов навыков здорового образа жизни средствами туризма .....  | 80  |
| <i>Кильнесов В.М., Шашкин Н.Г.</i> Пути повышения спортивно-массовой работы в вузе .....   | 86  |
| <i>Кирюхина И.А.</i> Определение уровня общительности и «помех» в установлении эмоциональных контактов у людей с различными отклонениями в здоровье .....  | 89  |
| <i>Кожанов В.И., Григорьев Н.Б.</i> Функциональные сдвиги организма при активной мышечной работе студентов педвуза .....   | 91  |
| <i>Кочеткова Е.Ф.</i> Вопросы сохранения здоровья студенческой молодежи и проблемы физической культуры и спорта .....  | 97  |
| <i>Матявина С.И.</i> Особенности организации физического воспитания студентов в специальной медицинской группе .....   | 100 |
| <i>Орлов А.И., Урмаев А.И.</i> Спортсизация физического воспитания в вузах .....   | 102 |
| <i>Пестряева Л.Ш.</i> Физическая культура и спорт в системе факторов социализации личности студента .....  | 104 |
| <i>Петрунина С.В., Крюхина И.А.</i> Снижение двигательной асимметрии у инвалидов (ДЦП) .....   | 108 |
| <i>Петрунина С.В., Мастерова Е.В., Демкина Н.Г.</i> Оздоровительно-реабилитационные технологии социальной реабилитации детей с дезадаптивным поведением средствами адаптивной двигательной рекреации ..... | 111 |
| <i>Позднышева Е.А.</i> Аэробика с элементами восточных единоборств как средство оздоровления девушек-студенток .....   | 114 |
| <i>Потаков С.С.</i> Использование музыкального сопровождения на занятиях физической культуры в вузе .....  | 116 |
| <i>Романова О.В., Синельникова Г.А., Синецына И.М., Аманбаева Э.Р.</i> Применение стретчинга в подготовке мышечно-связочного аппарата баскетболиста ...  | 119 |
| <i>Рукавишников Д.А., Деверинская А.Т.</i> Меры профилактики травматизма на занятиях по физической культуре .....  | 123 |
| <i>Селюкин Д.Б.</i> Равновесие нашего тела, развитие равновесия .....  | 128 |
| <i>Селюкин Д.Б.</i> Техника безопасности на тренировках по паркуру (фрирану)   | 131 |
| <i>Суриков А.А., Авксентьев Е.Н.</i> Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами с отклонениями в состоянии здоровья .....   | 135 |
| <i>Филиппов Р.Е.</i> Формирование личностно-ценностного отношения младших школьников к физической культуре на основе этнопедагогики .....  | 140 |
| <i>Чапурин М.Н., Морозова Н.В.</i> Основные структурные компоненты методики обучения студентов техническим элементам спортивных игр .....  | 145 |
| <i>Чернышева Т.Р.</i> Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре .....  | 147 |
| <i>Шашкин Н.Г., Кильнесов В.М.</i> Физическая активность – это здоровье .....  | 150 |

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

*Сборник материалов международной  
научно-практической конференции*

Ответственный за выпуск *Д.А. Рукавишников*

Компьютерная верстка и оригинал-макет *Л.С. Богатеева*

Печатается в авторской редакции.

Подписано к печати 22.01.2013. Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная. Печать оперативная. Усл. печ. л. 9,06.  
Тираж 50 экз. Заказ № 3109.

РИО ЧКИ РУК,  
428025, Чебоксары, пр. М. Горького, 24

Отпечатано ИП Суворов В.Г.  
428003, г. Чебоксары, пр. Ленина, 21/1, офис 23.